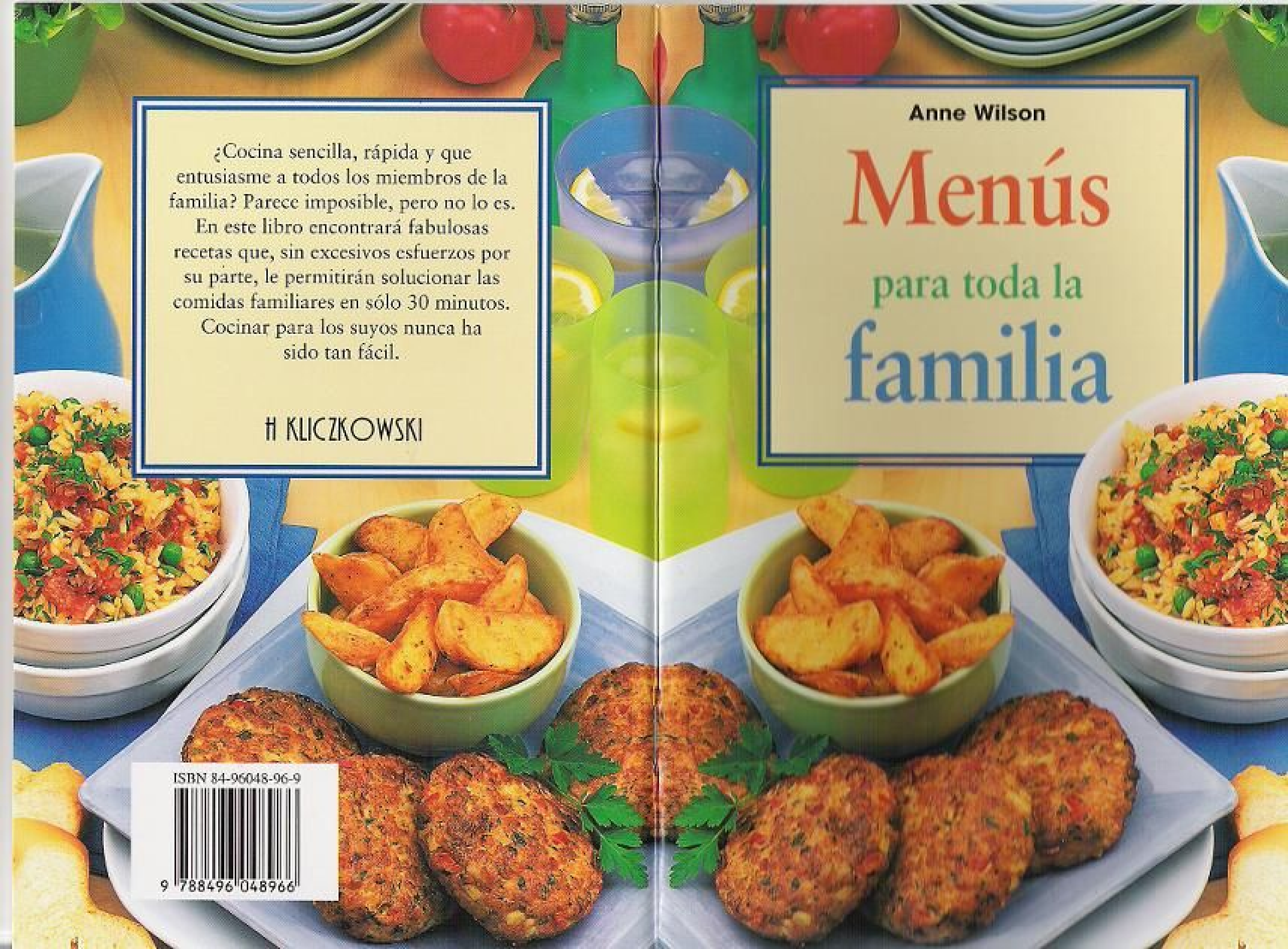

¿Cocina sencilla, rápida y que entusiasme a todos los miembros de la familia? Parece imposible, pero no lo es. En este libro encontrará fabulosas recetas que, sin excesivos esfuerzos por su parte, le permitirán solucionar las comidas familiares en sólo 30 minutos. Cocinar para los suyos nunca ha sido tan fácil.
H KLICZKOWSKI
ISBN 84-96048-96-9
9 788496 048966
Anne Wilson
Menús
para toda la
familia

Caracolas rellenas de salmón

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

22 caracolas gigantes
1 cucharada de aceite de oliva
210 g de salmón en lata escurrido
300 g de queso ricotta
1 1/2 cucharada de perejil picado
una pizca de nuez moscada molida
2 cucharaditas de zumo de limón
315 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharadita de azúcar moreno
185 g de queso cheddar rallado

1. Hierva la pasta en una cazuela grande. Cuando esté al dente, escurra y vierta aceite por encima para evitar que se pegue.
2. Mientras tanto, prepare el relleno. Elimine la piel y las espinas del salmón, y mézclelo con el ricotta, el perejil, la nuez moscada y el zumo de limón. Salpimiente.
3. Traslade la salsa a una cazuela pequeña y, tras sazonarla con el azúcar, cuézala durante 1 minuto, o hasta que se caliente. Viértala en una fuente para horno plana de 17 × 26 cm ligeramente engrasada. Rellene la pasta con salmón y colóquela sobre la salsa. Procure que quede apretada.
4. Espolvoree con queso y gratine 5 minutos, o hasta que éste se derrita. Sirva con ensalada.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 33 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 3 g; colesterol 115 mg; 460 kcal

Sopa de tomate y fideos

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4–6 personas

1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva ligero
2 cebollas picadas finas
2 dientes de ajo majados
15 g de albahaca picada fina
1 kg de tomates maduros troceados
1 cucharadita de azúcar moreno
1 l de caldo de pollo
85 g de fideos instantáneos desmenuzados
albahaca troceada para decorar

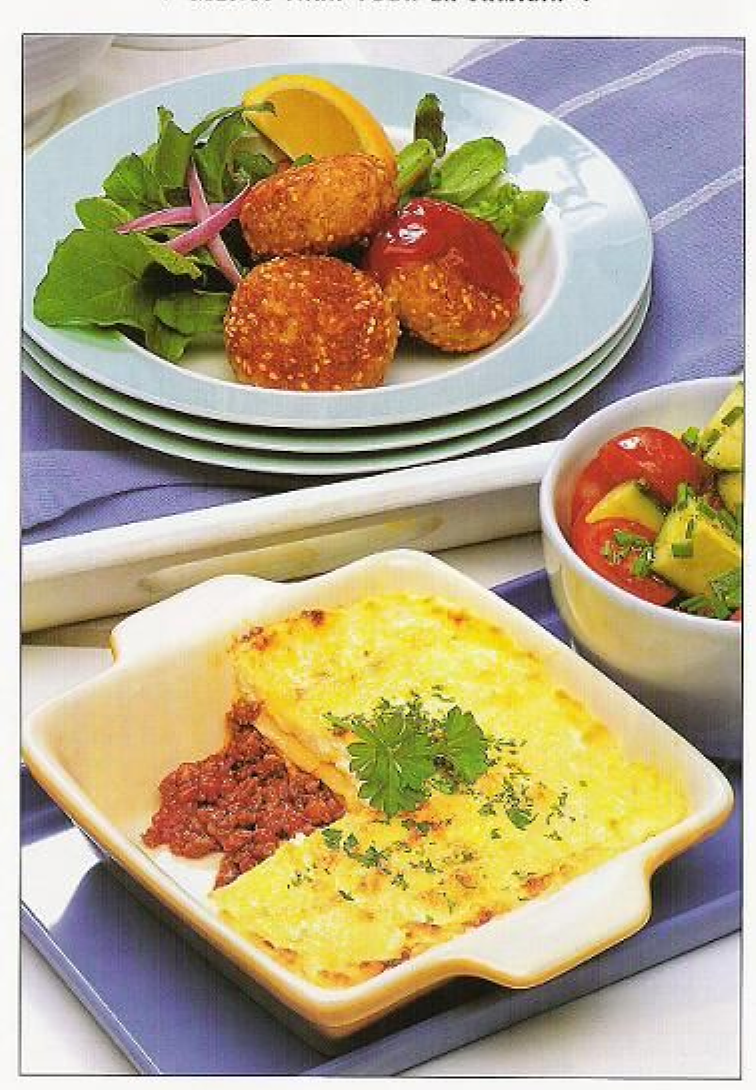
1. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una cazuela grande. Añada la cebolla, el ajo y la albahaca, y rehogue durante 5 minutos. Procure que la cebolla no se dore.
2. Agregue el tomate, el azúcar moreno y la mitad del caldo de pollo. Sazone con sal y pimienta negra machacada, y cueza durante 10 minutos. Pase los ingredientes por una licuadora o un robot de cocina.
3. Vierta la sopa en la cazuela, y agregue el resto del caldo y 500 ml de agua. Lleve a ebullición y añada los fideos. Cueza durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Salpimiente al gusto. Decore con albahaca y sirva con pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 3 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 3 g; colesterol 8 mg; 102 kcal

Nota: en esta receta, puede sustituir perfectamente el caldo de pollo por uno vegetal.
Variante: si prefiere un plato más consistente, añada a la sopa rodajas de chorizo.

Caracolas rellenas de salmón (arriba) y Sopa de tomate y fideos





Croquetas de pollo y sésamo

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

40 g de semillas de sésamo tostadas
400 g de carne de pollo picada
50 g de pan rallado
1 huevo ligeramente batido
60 g de queso cheddar rallado
2 cucharadas de aceite de oliva

1. Mezcle con las manos el sésamo, la carne, el pan, el huevo y el queso. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Divida la masa en 12 porciones iguales y deles forma de croqueta.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande y fría las croquetas en dos tandas a fuego medio 2½ minutos por lado o hasta que estén hechas. Sirva con salsa de tomate y ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 32 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 1,5 g; colesterol 110 mg; 375 kcal

Lasaña individual

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
500 g de carne de vacuno picada
375 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharada de concentrado de tomate
½ cucharadita de hierbas italianas secas
1 cucharadita de azúcar moreno
375 g de láminas de lasaña
600 g de queso ricotta
125 g de queso cheddar rallado
perejil picado para decorar

1. Engrase ligeramente cuatro fuentes cuadradas de horno con capacidad para 500 ml. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén grande, y rehogue la cebolla y el ajo entre 2 y 3 minutos o hasta que la cebolla quede tierna. Añada la carne picada y saltee durante 2 minutos. Elimine los grumos con el reverso de una cuchara de madera. Incorpore la salsa, el concentrado de tomate, las hierbas y el azúcar, y cueza durante 5 minutos.
2. Corte 12 láminas de lasaña de modo que se ajusten a la base de las fuentes de horno. Lleve a ebullición agua en una cazuela grande y cuézalas por tandas durante 1 minuto, o hasta que estén al dente. Dispóngalas una a una sobre una superficie ligeramente untada de aceite para que no se peguen.
3. Remueva el ricotta.
4. Coloque una lámina de lasaña en la base de cada fuente. Distribuya la mitad de la carne entre las cuatro y cubra con una segunda lámina. Haga lo mismo con el resto de la carne y tape con una tercera lámina, que recubrirá con ricotta y espolvoreará con cheddar. Gratine la lasaña entre 3 y 4 minutos, o hasta que el queso se derrita y se dore. Espolvoree con perejil y sirva con una ensalada mixta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 78 g; fibra 7 g; colesterol 110 mg; 770 kcal

Nota: si decide congelar la lasaña, tápela con film transparente y papel de aluminio.

Croquetas de pollo y sésamo (arriba) y Lasaña individual

Pasta con atún y nata

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

350 g de farfalle
30 g de mantequilla
1 cebolla pequeña picada fina
100 g de champiñones picados
300 ml de nata líquida
1 cucharada de eneldo picado
425 g de atún en lata, en salmuera, escurrido y desmenuzado
40 g de queso parmesano rallado
eneldo picado para decorar

1. Hierva la pasta. Cuando esté al dente, escúrrala y procure que no se enfríe.
2. Saltee la cebolla y los champiñones en la mantequilla a fuego medio 3 minutos o hasta que la cebolla quede tierna. Añada la nata y el eneldo, dé un hervor y baje el fuego. Cueza de 8 a 10 minutos.
3. Agregue la pasta, el atún y el queso. Remueva y decore con eneldo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 43 g; hidratos de carbono 65 g; fibra 5,5 g; colesterol 187 mg; 837 kcal

Ternera a la cazuela

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

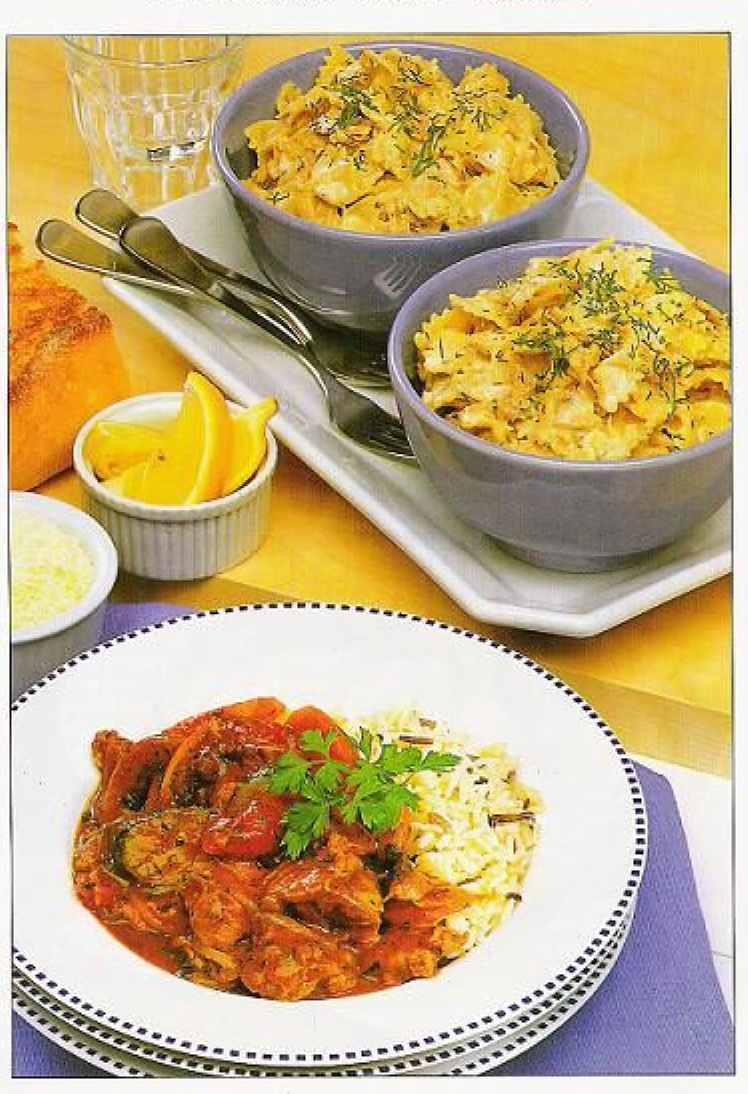
1 cucharada de aceite
60 g de mantequilla
750 g de carne de ternera en dados
1 cebolla grande en rodajas
2 cucharaditas de comino molido
2 dientes de ajo majados
200 g de champiñones silvestres en láminas
2 cucharadas de harina
375 ml de caldo de carne
2 calabacines cortados en diagonal
1 zanahoria cortada en diagonal
440 g de tomates en lata pelados
2 cucharadas de concentrado de tomate
2 cucharadas de perejil picado

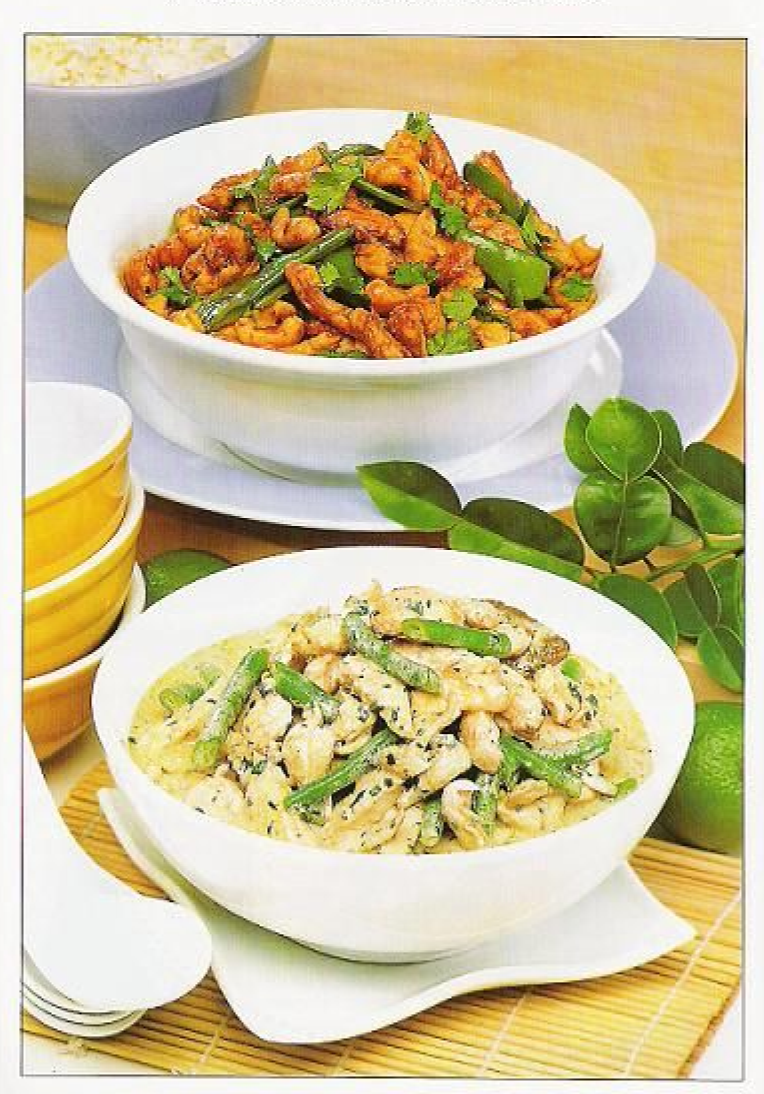
1. Caliente el aceite y la mitad de la mantequilla a fuego fuerte en una sartén de fondo pesado, y saltee la carne en tres tandas durante 3 minutos o hasta que se dore. Trasládela a una fuente junto a su jugo y manténgala caliente.
2. Caliente el resto de la mantequilla y rehogue la cebolla durante 3 minutos, o hasta que quede tierna. Añada el comino y rehogue otros 30 segundos, o hasta que desprenda olor. Incorpore el ajo y los champiñones, y saltee hasta que éstos se reblandezcan. Baje el fuego y espolvoree con harina. Mezcle bien durante 1 minuto y agregue el caldo de carne.
3. Devuelva la carne y su jugo a la cazuela junto con los calabacines, la zanahoria, los tomates y el concentrado de tomate. Remueva hasta que hierva y se espese. Aplaste los tomates con el reverso de una cuchara de madera. Baje el fuego y cueza durante 5 minutos, o hasta que la carne esté bien hecha. Añada el perejil, remueva y salpimiente. Sirva con arroz silvestre y pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 47 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 5,5 g; colesterol 190 mg; 426 kcal

Nota: congele la ternera en un recipiente hermético y se conservará durante 3 meses.

Pasta con atún y nata (arriba) y Ternera a la cazuela





Pollo frito con tirabeques y anacardos

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite de sésamo
500 g de filetes de pollo troceados
150 g de tirabeques cortados en diagonal
50 g de anacardos tostados y sin sal
1 cucharada de miel
2 cucharadas de kecap manis (véase Nota)
1–2 cucharadas de hojas de cilantro picadas

1. Caliente un wok. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite y remueva para que se reparta bien. Agregue el pollo en tres tandas y saltéelo 1 ó 2 minutos, o hasta que se dore.
2. Disponga todo el pollo en el wok y añada los tirabeques. Sin dejar de remover, saltee 3 minutos. Agregue los anacardos, la miel y el kecap manis, y saltee de 1 a 2 minutos. Espolvoree con cilantro, y sirva con fideos o arroz jasmine al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 33 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 3 g; colesterol 60 mg; 307 kcal

Nota: el kecap manis es una salsa de soja dulce y espesa típica de Indonesia. Si no la encuentra, use salsa de soja con azúcar moreno o miel.

Pollo con curry verde al estilo tailandés

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
2 cucharaditas de pasta de curry verde
750 g de filetes de pollo cortado en tiras
250 ml de caldo de pollo
400 ml de crema de coco en lata
200 g de judías verdes troceadas
4 hojas de lima cafre machacadas (véase Nota)
2 cucharadas de salsa para pescado
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharadita de azúcar moreno
3 cucharadas de hojas de cilantro picadas

1. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande. Añada el curry y remueva a fuego fuerte 30 segundos o hasta que desprenda olor. Incorpore el pollo en tres tandas y, sin dejar de remover, saltéelo entre 3 y 4 minutos, o hasta que se dore. Devuelva el pollo al wok o a la sartén.
2. Vierta el caldo y la crema de coco, y lleve a ebullición. Añada las judías y las hojas de lima cafre, baje el fuego y cueza durante 3 minutos o hasta que las judías queden tiernas y el pollo esté cocido.
3. Agregue la salsa para pescado, el zumo de lima, el azúcar moreno y las hojas de cilantro. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Una deliciosa guarnición sería arroz jasmine al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 4,5 g; colesterol 130 mg; 510 kcal

Nota: encontrará hojas de lima cafre frescas, congeladas o secas en verdulerías o fruterías, o bien en tiendas de comida asiática. Guárdelas en el congelador en un recipiente hermético o una bolsa.

Pollo frito con tirabeques y anacardos (arriba) y Pollo con curry verde al estilo tailandés

Burritos de pollo

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

8 burritos o tortillas mexicanas de harina
1 pollo grande asado y troceado
300 g de frijoles en lata, lavados y escurridos
250 g de salsa de tomate embotellada
300 g de crema agria, no muy espesa
1/2 lechuga iceberg troceada

1. Precaliente el horno a 180°C e introduzca en él los burritos envueltos en papel de aluminio; caliéntelos durante 10 minutos.
2. Mezcle el pollo, los frijoles, la mitad de la salsa de tomate y la mitad de la nata agria. Disponga los burritos en una superficie de trabajo limpia y distribuya la carne con frijoles por encima. Procure que el pollo se acumule en el centro. Reparta la lechuga troceada entre los burritos.
3. Enróllelos con mucho cuidado y colóquelos en platos con la juntura hacia abajo. Vierta por encima el resto de la salsa y la crema agria, y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 114 g; fibra 12 g; colesterol 115 mg; 840 kcal

Nota: si no encuentra burritos o tortillas mexicanas, puede probar con pan libanés

Pastel de frijoles con chile

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

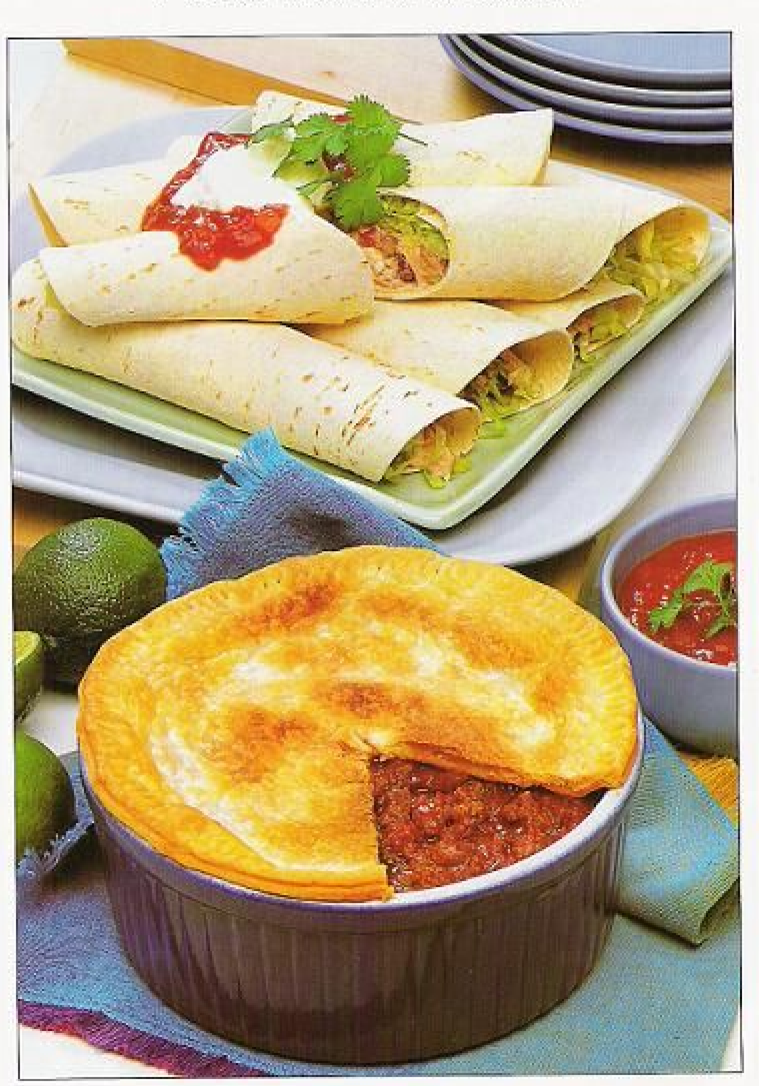
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
600 g de carne de vacuno picada
400 g de tomates en lata cortados en dados
35 g de aderezo suave de chile
440 g de frijoles en lata, lavados y escurridos
2 cucharadas de concentrado de tomate
250 g de puré de tomate
1 cucharada de azúcar
1 lámina de pasta de hojaldre preparada descongelada

1. Precaliente el horno a 220°C. Engrase ligeramente el borde y los lados de una fuente redonda para horno con capacidad para 1,5 l. Caliente el aceite en una cazuela grande, y rehogue la cebolla y el ajo a fuego medio entre 2 y 3 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna.
2. Añada la carne y remueva. Elimine los grumos con el reverso de una cuchara de madera. Saltee durante 5 minutos o hasta que se dore.
3. Incorpore el tomate, el chile, los frijoles, el concentrado y el puré de tomate, el azúcar y 125 ml de agua. Lleve a ebullición y cueza durante 5 minutos. Deje enfriar un poco.
4. Vierta en la fuente para horno y cúbrala con la lámina de hojaldre. Con un tenedor, presione el borde para que se cierre bien. Recorte el hojaldre sobrante y realice una cruz en el centro para que salga el vapor. Hornee 15 minutos. Sirva con crema agria y ensalada.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 58 g; fibra 12 g; colesterol 115 mg; 758 kcal

Variante: ¿qué le parecería usar pollo en vez de vacuno? Le quedará igual de delicioso.

Burritos de pollo (arriba) y Pastel de frijoles con chile





Chuletas de ternera a la pimienta

Tiempo de preparación: 15 minutos
Para 4 personas

8 chuletas de ternera
1 cucharadita de pimienta sazonada
aceite para freír
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de salsa picante para bistec o de salsa de tomate
1 cucharada de salsa de ostras
1 cucharadita de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar

1. Espolvoree las chuletas con pimienta sazonada. Caliente el aceite y fríalas en dos tandas durante 3 minutos por cada lado, o hasta que estén a su gusto. Tape y procure que no se enfríen. Elimine el exceso de aceite de la sartén.
2. Baje el fuego y rehogue el ajo 30 segundos, o hasta que desprenda aroma. Evite que se queme. Mezcle las salsas con el azúcar y remueva bien. Devuelva las chuletas a la sartén y cúbralas de salsa. Sirva con puré de patatas y zanahorias al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 15 g; grasas 9,5 g; hidratos de carbono 5,5 g; fibra 0,5 g; colesterol 45 mg; 167 kcal

Lasaña de pollo y tomates secados al sol

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

30 g de mantequilla
750 g de filetes de pollo en dados
2 dientes de ajo majados
60 g de concentrado de tomate secado al sol
300 g de crema agria
2 cucharadas de albahaca picada
375 g de láminas de lasaña fresca
600 g de queso ricotta
2 tomates sin semillas y en dados
50 g de queso parmesano rallado
125 g de queso cheddar rallado

1. Engrase ligeramente 4 fuentes de horno cuadradas con capacidad para 500 ml. Caliente la mantequilla a fuego medio y fría el pollo en varias tandas durante 4 minutos o hasta que se dore. Coloque todo el pollo en la sartén y añada el ajo. Saltee durante 1 minuto, incorpore el concentrado de tomate y mezcle bien. Agregue la crema agria y la albahaca, y saltee durante otros 2 minutos.
2. Corte 12 láminas de lasaña de modo que se ajusten a la base de las fuentes. Lleve a ebullición agua en una cazuela grande y cuézalas por turnos durante 1 minuto, o hasta que estén al dente. Dispóngalas una a una sobre una superficie ligeramente untada de aceite para que no se peguen.
3. Pase el ricotta a un bol y mezcle para ablandar.
4. Coloque una lámina de lasaña en la base de cada fuente. Distribuya la mitad del pollo encima y cubra con una segunda lámina. Repita con el resto del pollo y espolvoree con tomate. Cubra con las demás láminas de lasaña y remate con ricotta. Espolvoree con los otros quesos y gratine entre 3 y 4 minutos, o hasta que se derritan y se doren. Sirva con una buena ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 85 g; grasas 73 g; hidratos de carbono 73 g; fibra 6 g; colesterol 327 mg; 1285 kcal

Chuletas de ternera a la pimienta (arriba) y Lasaña de pollo y tomates secados al sol

Empanadas de queso italianas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

4 láminas de pasta de hojaldre preparada
90 g de salsa embotellada para pasta
1 tomate en dados
100 g de salami cortado en juliana
100 g de queso mozzarella rallado
1 cucharada de albahaca troceada
200 g de queso ricotta desmenuzado
1 cucharada de aceite de oliva

1. Precaliente el horno a 220°C y recubra dos bandejas con papel parafinado. Recorte 4 cuadrados de 20 cm de las láminas de hojaldre. Reparta la salsa para pasta sobre éstas y procure dejar un margen de 1 cm. Disponga el tomate, el salami, la mozzarella, la albahaca y el ricotta por encima de las láminas (deben quedar en el centro de los cuadrados). Sazone con sal y pimienta negra machacada.
2. Unte ligeramente los bordes del hojaldre con agua y doble un extremo de cada uno en diagonal, de manera que se forme un triángulo que contenga el relleno. Presione los bordes y allánelos con un tenedor para que las empanadas queden cerradas.
3. Dispóngalas en las bandejas de horno y úntelas con el aceite de oliva. Practíqueles tres pequeñas aberturas para que salga el vapor. Hornee entre 12 y 15 minutos o hasta que el hojaldre presente un aspecto dorado y crujiente. Sirva una ensalada verde como guarnición.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 27 g; grasas 64 g; hidratos de carbono 64 g; fibra 3 g; colesterol 110 mg; 937 kcal

Penne con pollo y salsa de tomate

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

400 g de filetes de pechuga o muslo de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva
500 g de penne
5 tomates muy maduros en dados
2 dientes de ajo majados
4 cucharadas de albahaca troceada

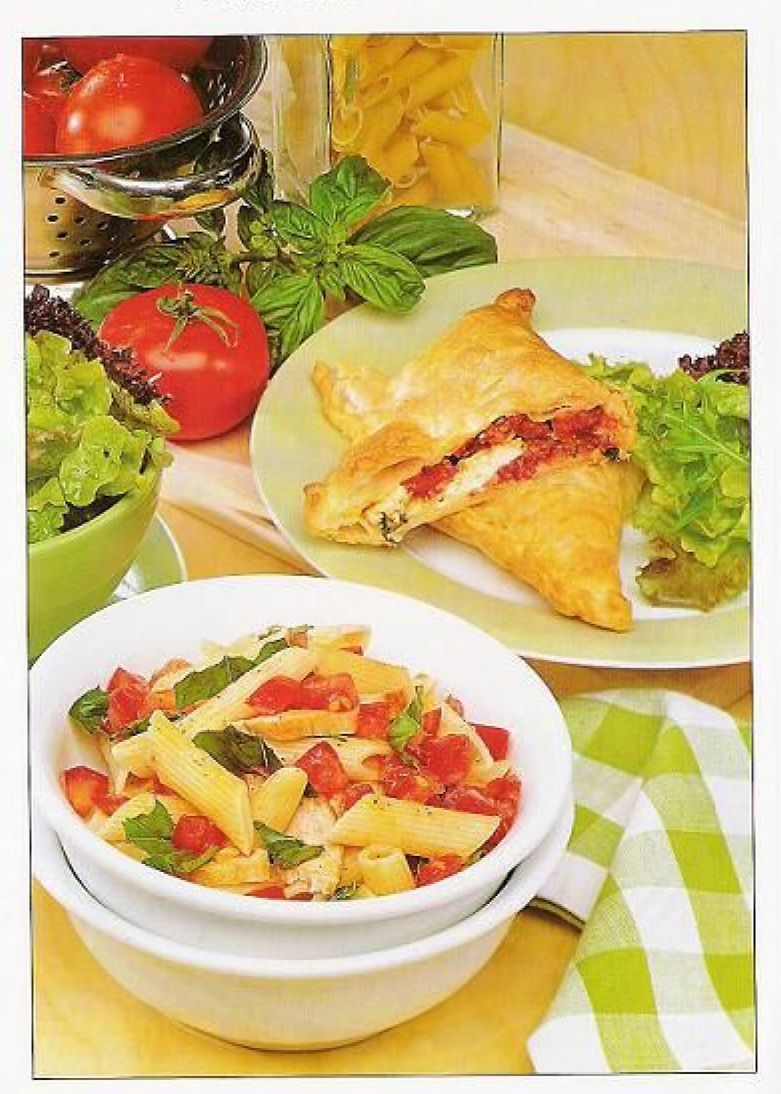
1. Sazone los filetes de pollo con pimienta negra machacada. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y saltéelos por tandas a fuego medio/fuerte entre 4 y 5 minutos por cada lado, o hasta que queden dorados y tiernos. Deje reposar 5 minutos y córtelos en tiras.
2. Mientras tanto, hierva la pasta en una cazuela grande. Cuando esté al dente, escúrrala.
3. Coloque los tomates en dados, el ajo, la albahaca, el pollo y la pasta en un bol grande, y mezcle bien. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada, y sirva acompañado de ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 38 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 90 g; fibra 8,5 g; colesterol 50 mg; 644 kcal

Nota: es importante que los tomates estén maduros porque, en caso contrario, la salsa quedaría demasiado ácida. Si no dispone de ellos, puede utilizar tomates verdes siempre que añada un poco de azúcar para contrarrestar su acidez.

Empanadas de queso italianas (arriba) y Penne con pollo y salsa de tomate

❖ Menús para toda la familia ❖





Pescado glaseado a la parrilla

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de chutney de fruta
1 cucharada de miel
2 dientes pequeños de ajo majados
4 filetes firmes de pescado blanco (p. ej. melva o perca)

1. Mezcle el aceite, el zumo de limón, el chutney, la miel y el ajo.
2. Disponga el pescado en una fuente plana no metálica y cúbralo con el líquido. Marine durante 10 minutos.
3. Traslade a una fuente ligeramente engrasada y reserve el adobo. Ase 4 minutos por lado o hasta que quede tierno. Unte el pescado de vez en cuando con el adobo. Acompañe de verdura al vapor y una rodaja de limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 14 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0,5 g; colesterol 46 mg; 198 kcal

Nota: el pescado y el marisco no deben tenerse en adobo durante mucho tiempo, pues la acidez del limón empezaría a cocerlos.

Hamburguesas de pescado con salsa tártara

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

Salsa tártara
60 g de mayonesa de huevo
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
3 cucharaditas de alcaparras, escurridas y picadas
4 pepinillos picados

400 g de pescado blanco en filetes firmes (p. ej. melva) sin espinas y troceado
35 g de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
3 cebolletas picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
50 g de lechuga
4 panecillos para hamburguesa untados de mantequilla

1. Para la salsa tártara, mezcle la mayonesa, la mostaza, las alcaparras y los pepinillos en un bol pequeño. Guárdela en el frigorífico hasta que vaya a utilizarla.
2. Pique el pescado con la ayuda de un robot de cocina. Trasládelo a un bol grande, y añada el pan rallado, el perejil y las cebolletas. Mézclelo todo bien con las manos, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Elabore 4 hamburguesas con la mezcla.
3. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén antiadherente grande, en la que freirá las hamburguesas de pescado entre 3 y 4 minutos por cada lado, o hasta que estén listas.
4. Reparta las hojas de lechuga sobre las mitades inferiores de los panecillos y disponga las hamburguesas encima. Cúbralas con una capa uniforme de salsa tártara y tape con la otra mitad. Una excelente guarnición para este plato son los aros de cebolla fritos.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 58 g; fibra 4,5 g; colesterol 75 mg; 540 kcal

Nota: si no dispone de mucho tiempo, puede utilizar salsa tártara ya preparada.

Pescado glaseado a la parrilla (arriba) y Hamburguesas de pescado con salsa tártara

Bistecs de cerdo con salsa cremosa de manzana

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

60 g de mantequilla
4 bistecs de cerdo abiertos
1 cebolla roja picada
1 manzana verde pelada, sin las semillas y en rodajas finas
2 cucharaditas de azúcar moreno
250 ml de nata líquida
perejil picado para decorar

1. Caliente la mitad de la mantequilla a fuego fuerte. Añada la carne y fríala 3 minutos por cada lado, o hasta que quede tierna. Retírela y procure que no se enfríe.
2. Caliente el resto de la mantequilla en la misma sartén y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que quede tierna. Incorpore la manzana y el azúcar, y saltee unos 2 minutos removiendo bien. Vierta la nata, lleve a ebullición y baje el fuego. Deje que cueza hasta que la salsa se haya espesado un poco. Agregue el jugo de la carne y baje el fuego inmediatamente.
3. Cubra los bistecs con la salsa de manzana. Espolvoree con perejil, y sirva con calabaza y patatas asadas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 1,5 g; colesterol 185 mg; 510 kcal

Pollo frito con salsa satay

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

Salsa satay
2 1/2 cucharadas de manteca de cacahuete
140 ml de leche de coco en lata
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar moreno
125 ml de caldo de pollo
2 cucharaditas de fécula de maíz

2 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
500 g de filetes de muslo de pollo sin grasa en tiras
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 cebolla picada
1 pimiento rojo cortado en juliana
4 cebolletas, en diagonal
hojas de cilantro picadas para decorar

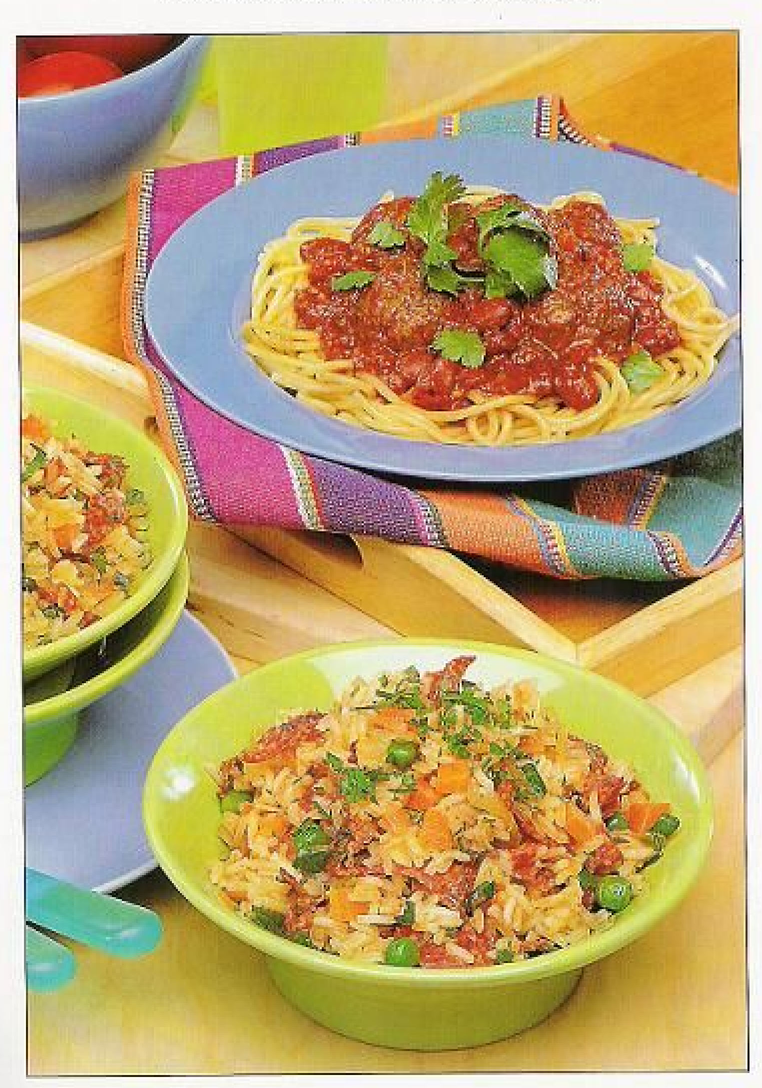
1. Para la salsa satay, mezcle todos los ingredientes necesarios en un bol pequeño (utilice un brazo mecánico). Resérvela.
2. Caliente un wok o una sartén grande. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite de cacahuete y remuévalo para que se reparta bien. Saltee el pollo por tandas a fuego fuerte durante 4 minutos, o hasta que quede dorado y tierno. Devuelva todo el pollo al wok, y agregue el ajo, el jengibre, la cebolla y el pimiento. Saltee 2 minutos, procurando que la verdura no se reblandezca excesivamente.
3. Incorpore la cebolleta y la salsa satay. Lleve a ebullición y remueva hasta que la salsa se espese. Decore con el cilantro picado, y sirva con fideos de arroz o arroz jasmine al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 28 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 3,5 g; colesterol 63 mg; 433 kcal

Bistecs de cerdo con salsa cremosa de manzana (arriba) y Pollo frito con salsa satay

❖ Menús para toda la familia ❖





Albóndigas de carne Tex-Mex

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

500 g de carne magra de vacuno picada
2 cucharadas de pan rallado
1 huevo ligeramente batido
2 cucharadas de hojas de cilantro picadas
3 cucharadas de aderezo para tacos
1 cucharada de aceite
1 cebolla roja picada
2 dientes de ajo majados
250 ml de caldo de carne
500 g de salsa embotellada para pasta
440 g de frijoles en lata, lavados y escurridos
2 cucharaditas de azúcar moreno
hojas de cilantro para decorar

1. Mezcle en un bol la carne picada, el pan rallado, el huevo, el cilantro y 2 cucharadas del aderezo para tacos. Use una cuchara para formar unas 20 albóndigas con esta masa y guárdelas en el frigorífico.
2. Caliente el aceite a fuego fuerte en una sartén grande, y rehogue en ella la cebolla y el ajo durante 3 minutos, o hasta que queden tiernos. Incorpore el resto del aderezo para tacos y cueza 30 segundos más, o hasta que desprenda olor. Agregue el caldo, la salsa para pasta, los frijoles y el azúcar. Mezcle bien.
3. Añada las albóndigas a la salsa y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer durante 6 minutos, o hasta que estén bien hechas. Espolvoree con el cilantro, y sirva acompañadas de pasta o arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 27 g; hidratos de carbono 50 g; fibra 11 g; colesterol 130 mg; 612 kcal

Arroz mexicano

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

1 1/2 cucharada de aceite
300 g de arroz de grano largo
1 cebolla pequeña picada
2 dientes de ajo majados
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de pimentón molido
2 tomates grandes y maduros pelados, sin semillas y troceados
100 g de salami cortado en juliana
1 zanahoria pequeña cortada en dados
500 ml de caldo de pollo caliente
80 g de guisantes congelados
2 cucharadas de hojas de cilantro picadas
perejil picado para decorar

1. Caliente el aceite, y saltee el arroz, la cebolla y el ajo a fuego medio unos 10 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna. Añada las especias y cueza, sin dejar de remover, durante 30 segundos, o hasta que desprendan aroma.
2. Agregue el tomate, el salami, la zanahoria y el caldo de pollo. Dé un hervor, baje el fuego, tape y cueza durante 15 minutos. Añada los guisantes y el cilantro, vuelva a tapar y cueza otros 4 minutos, o hasta que se absorba la mayor parte del líquido. El arroz no debe quedar blando ni apelmazado. Espolvoree con perejil picado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 13 g; grasas 17 g; hidratos de carbono 60 g; fibra 5 g; colesterol 26 mg; 450 kcal

Albóndigas de carne Tex-Mex (arriba) y Arroz mexicano

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados




En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books® Australia, GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: Fast Family Meals

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Verónica Puidengolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-96-9

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo
www.onlybook.com

Menús
para toda la
familia



Escalope vienés

Tiempo de preparación: 20 minutos
Para 4 personas

4 bistecs de ternera grandes
harina para espolvorear
2 cucharadas de cebollino troceado
50 g de pan rallado
2 huevos ligeramente batidos
50 g de mantequilla

1. Elimine la grasa y los nervios de la carne. Envuélvala en film transparente y allánela con un mazo especial o con la palma de la mano.
2. Espolvoree papel parafinado con harina. Mezcle el cebollino y el pan rallado, y salpimiente. Reboce la carne con la harina procurando que ésta no se acumule. Pase los bistecs por el huevo y el pan rallado (presione pero evite que se acumule).
3. Caliente la mantequilla en una sartén y fría la carne a fuego medio durante unos 2 minutos por cada lado, o hasta que esté hecha. Sirva con verdura al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 25 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 0,5 g; colesterol 193 mg; 262 kcal

Pastel de carne

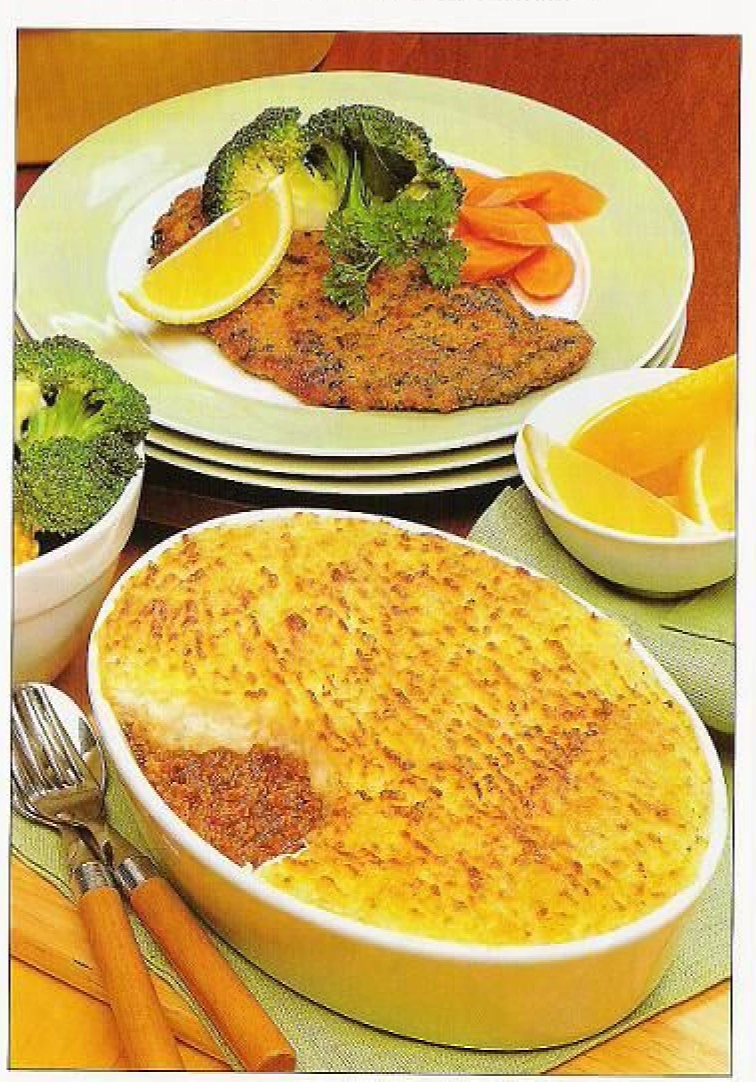
Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

4 patatas grandes troceadas
15 g de mantequilla
1 cucharada de leche
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
750 g de carne de cordero picada
30 g de harina
1 cucharadita de hierbas secas
2 cucharadas de salsa Worcestershire
2 cucharadas de concentrado de tomate
375 ml de caldo de carne
125 g de queso cheddar rallado

1. Engrase ligeramente una fuente para horno con capacidad para 1,5 l. Hierva las patatas en una cazuela grande hasta que queden blandas. Escúrralas y aplástelas hasta obtener un puré esponjoso y sin grumos. Añada la mantequilla y la leche, y sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una cazuela grande y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que se dore. Agregue la carne y saltéela entre 2 y 3 minutos procurando eliminar los grumos con el reverso de una cuchara de madera. Baje el fuego, espolvoree con harina y cueza durante unos segundos más, o hasta que se dore levemente. Incorpore las hierbas secas, la salsa Worcestershire y el concentrado de tomate. Salpimiente. Vierta el caldo poco a poco y remueva bien hasta obtener una mezcla uniforme. Lleve a ebullición, baje el fuego y cueza durante otros 5 minutos.
3. Traslade la carne a la fuente para horno y cúbrala con el puré de patatas. Use un tenedor para trazar unas líneas longitudinales sobre la superficie. Espolvoree con el queso y gratine unos 5 minutos, o hasta que éste se derrita y se dore. Acompañe de verdura al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 55 g; grasas 26 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 3,5 g; colesterol 166 mg; 570 kcal

Escalope vienés (arriba) y Pastel de carne



✧ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ✧

Vacuno frito con tirabeques

Tiempo de preparación: 15 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de salsa de soja
1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
400 g de filete de vacuno en tiras
2 cucharadas de aceite de cacahuete
200 g de tirabeques despuntados
1 pimiento rojo pequeño cortado en juliana
1 1/2 cucharadita de fécula de maíz
125 ml de caldo de carne
1 cucharadita de salsa de soja, adicional
1/4 cucharadita de aceite de sésamo

1. Mezcle la salsa de soja y el jengibre en un bol, en el que a continuación dispondrá la carne. Remueva. Caliente un wok o una sartén grande. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite y revuélvalo para que se reparta bien. Fría la carne a fuego fuerte en dos tandas unos 2 minutos, o hasta que se dore. Devuélvala al wok e incorpore los tirabeques y el pimiento. Saltee unos 2 minutos.
2. Deslía la fécula en un poco de caldo, que vertirá en el wok con el resto de éste, más salsa de soja y el aceite de sésamo. Remueva hasta que se espese y sirva con arroz al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 27 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 3 g; colesterol 67 mg; 260 kcal

Consejo: si envuelve la carne entera en papel de aluminio y la guarda en el frigorífico media hora, quedará firme y será más fácil cortarla.

Sopa de pasta y judías con tocino y espinacas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4–6 personas

1 cucharada de aceite de oliva
2 lonchas de tocino cortadas en dados
1 cebolla grande picada
1 zanahoria, en dados
2 dientes de ajo majados
400 g de tomates en lata, en dados
1 cucharada de concentrado de tomate
800 g de judías blancas en lata, lavadas y escurridas
1 l de caldo de pollo
2 cucharaditas de albahaca picada
100 g de estrellitas
30 g de espinacas limpias y troceadas
50 g de queso parmesano rallado para decorar

1. Caliente el aceite a fuego medio, y rehogue el tocino, la cebolla y la zanahoria unos 5 minutos. Incorpore el ajo y saltee otros 30 segundos.
2. Añada el tomate, el concentrado de tomate, las judías, el caldo, la albahaca y 500 ml de agua hirviendo. Lleve a ebullición, baje el fuego y cueza durante 5 minutos. Agregue la pasta y las espinacas y deje que hierva hasta que la pasta esté al dente. Salpimiente y espolvoree con el parmesano rallado. Sirva con pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 18 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 12 g; colesterol 15 mg; 265 kcal

Nota: puede utilizar todo tipo de pasta pequeña, como ditalini, macarrones, anelli o espaguetis partidos.

Vacuno frito con tirabeques (arriba) y Sopa de pasta y judías con tocino y espinacas

Pastel de patatas y espinacas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de aceite
1 patata grande cortada en rodajas finas
250 g de espinacas descongeladas y picadas
2 tomates en rodajas
12 lonchas de salami
8 huevos ligeramente batidos
100 g de queso parmesano en tiras
1 cucharada de albahaca picada

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 26 cm de diámetro. Disponga las rodajas de patata de forma que cubran el fondo y fríalas a fuego fuerte durante 2 minutos, o hasta que se doren. Deles la vuelta, baje el fuego y tape. Fríalas entre 2 y 3 minutos más, o hasta que queden tiernas.
2. Escurra las espinacas. A continuación, reparta el tomate sobre las patatas y haga lo mismo con el salami. Espolvoree con las espinacas y procure que queden bien repartidas. Mezcle el huevo, el queso y la albahaca. Salpimiente y remueva.
3. Vierta esta mezcla sobre las espinacas y cueza a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se cuaje por los bordes.
4. Envuelva el mango de la sartén con un poco de papel de aluminio. Gratine de 5 a 7 minutos o hasta que el pastel esté bien cocido. Déjelo enfriar un poco y despréndalo de la sartén con un cuchillo. Dele la vuelta y córtelo en porciones. Sirva acompañado de ensalada y pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 49 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 4 g; colesterol 477 mg; 765 kcal

Chuletas de cordero con hierbas y verdura

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

100 g de pan rallado
1/2 cucharadita de tomillo seco
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de mejorana seca
2 cucharaditas de perejil picado
1 huevo ligeramente batido
80 ml de leche
8 chuletas de cordero
harina para espolvorear
2 cucharadas de aceite
500 g de judías verdes
250 g de tomates "cherry"
30 g de mantequilla

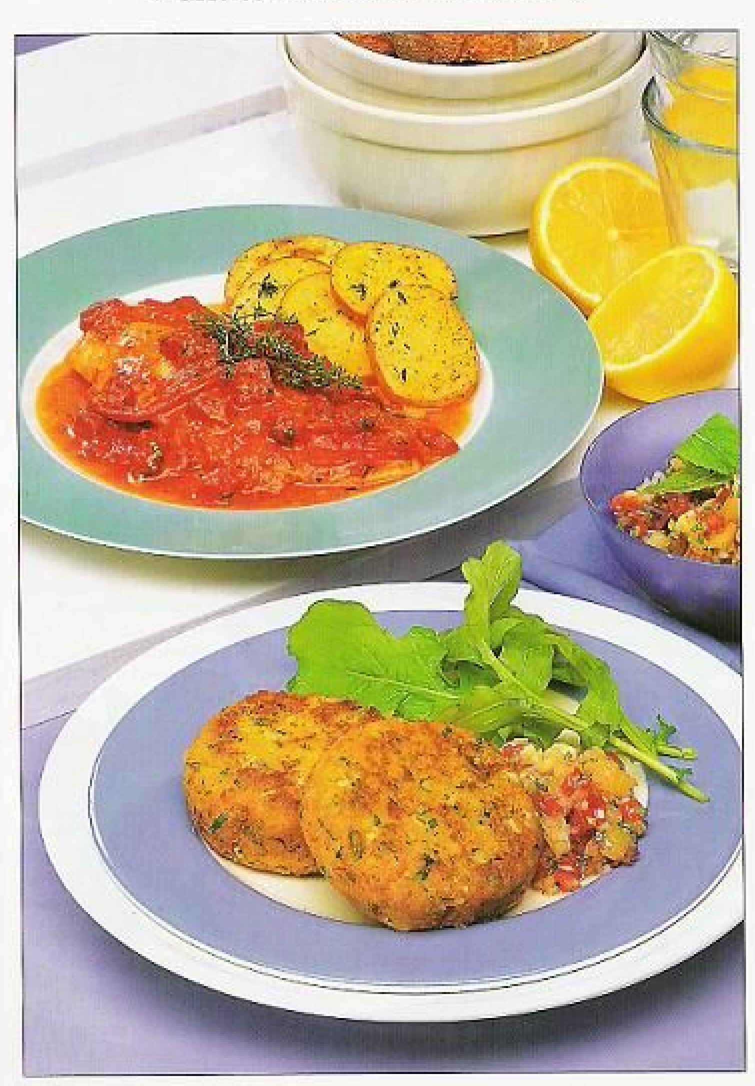
1. Mezcle el pan rallado, la mejorana, el tomillo, el orégano y el perejil. Mezcle bien el huevo y la leche en otro recipiente.
2. Reboce las chuletas con harina procurando que no se acumule. Páselas por el huevo con leche y el pan rallado (recuerde que debe presionar con firmeza). Fríalas a fuego medio durante 4 minutos por cada lado, o hasta que se doren.
3. Cueza las judías entre 3 y 5 minutos, o hasta que queden tiernas. Escúrralas y dispóngalas en una cazuela con los tomates y la mantequilla. Remueva durante 30 segundos, o hasta que esta guarnición esté lista. Sazone con sal y pimienta negra, y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 25 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 26 g; fibra 5,8 g; colesterol 114 mg; 415 kcal

Pastel de patatas y espinacas (arriba) y Chuletas de cordero con hierbas y verdura

❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖





Pescado a la provenzal

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

1 pimiento rojo pequeño cortado en juliana
250 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharada de tomillo
40 g de mantequilla
4 filetes grandes y sin piel de pescado blanco (p. ej. perca)
ramitas de tomillo para decorar

1. Mezcle el pimiento, el tomillo y la salsa. Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén antiadherente a fuego fuerte y fría el pescado durante 1 minuto mientras va añadiendo el resto de la mantequilla.
2. Dé la vuelta al pescado y cúbralo con la mezcla que ha preparado antes. Cueza durante 10 minutos. A continuación, salpimiente y decore con el tomillo. Sirva con patatas asadas en rodajas y pan italiano.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 16 g; fibra 1,5 g; colesterol 166 mg; 360 kcal

Tortitas de garbanzos y verdura con salsa de piña

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

600 g de garbanzos en lata escurridos y machacados
2 zanahorias ralladas
2 tallos de apio picados
6 cebolletas picadas
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharada de hojas de cilantro picadas
1 cucharada de perejil picado
2 huevos ligeramente batidos
100 g de pan rallado
2 cucharadas de aceite

Salsa de piña
225 g de rodajas de piña en su jugo, en lata y escurrida (reserve 1 cucharada del jugo)
1 tomate pequeño cortado en dados
1/4 cebolla roja pequeña picada fina
2 cucharaditas de zumo de limón
1 cucharada de menta picada

1. Para elaborar las tortitas, mezcle el puré de garbanzos, las zanahorias, el apio, las cebolletas, el comino, el cilantro, el perejil, los huevos y el pan rallado en un bol. Salpimiente y divida la masa en 8 partes iguales. Caliente el aceite en una sartén grande y fría las tortitas a fuego medio 5 minutos por cada lado o hasta que se doren. Escúrralas con papel de cocina.
2. Mientras tanto, prepare la salsa: pique la mitad de la piña, y mézclela en un bol con su propio jugo, la cebolla, el tomate, el zumo de limón y la menta. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Sirva las tortitas calientes con esta salsa y hojas de roqueta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 17 g; hidratos de carbono 78 g; fibra 25 g; colesterol 90 mg; 605 kcal

Nota: guarde la piña y el jugo que sobren en el frigorífico dentro de un recipiente hermético. Otra práctica opción es picar la piña, llenar con ella una bandeja para hielo y congelarla. Estos cubitos son perfectos para dar más sabor a distintas bebidas.

Pescado a la provenzal (arriba) y Tortitas de garbanzos y verdura con salsa de piña

Pollo al chile suave

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4–6 personas

1 1/2 cucharada de aceite de maíz o vegetal
1 cebolla picada fina
500 g de carne de pollo picada fina
3 dientes de ajo majados
1/4 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de pimentón molido
3 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de orégano molido
400 g de tomates en lata cortados en dados
140 g de concentrado de tomate
880 g de frijoles en lata lavados y escurridos
375 ml de caldo de pollo o agua
hojas de orégano fresco para decorar

1. Caliente el aceite y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que quede tierna. Suba el fuego, y añada la carne picada, el ajo y las especias. Saltee durante 3 minutos, o hasta que la carne esté cocida; elimine los grumos con el reverso de una cuchara de madera.
2. Agregue el tomate, el concentrado de tomate, los frijoles y el caldo, y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza durante 15 minutos, o hasta que el pollo quede tierno y haya absorbido un poco de líquido. Decore con orégano y sirva con unas mazorcas de maíz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 26 g; grasas 9,5 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 11 g; colesterol 58 mg; 290 kcal

Tortilla de nachos

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

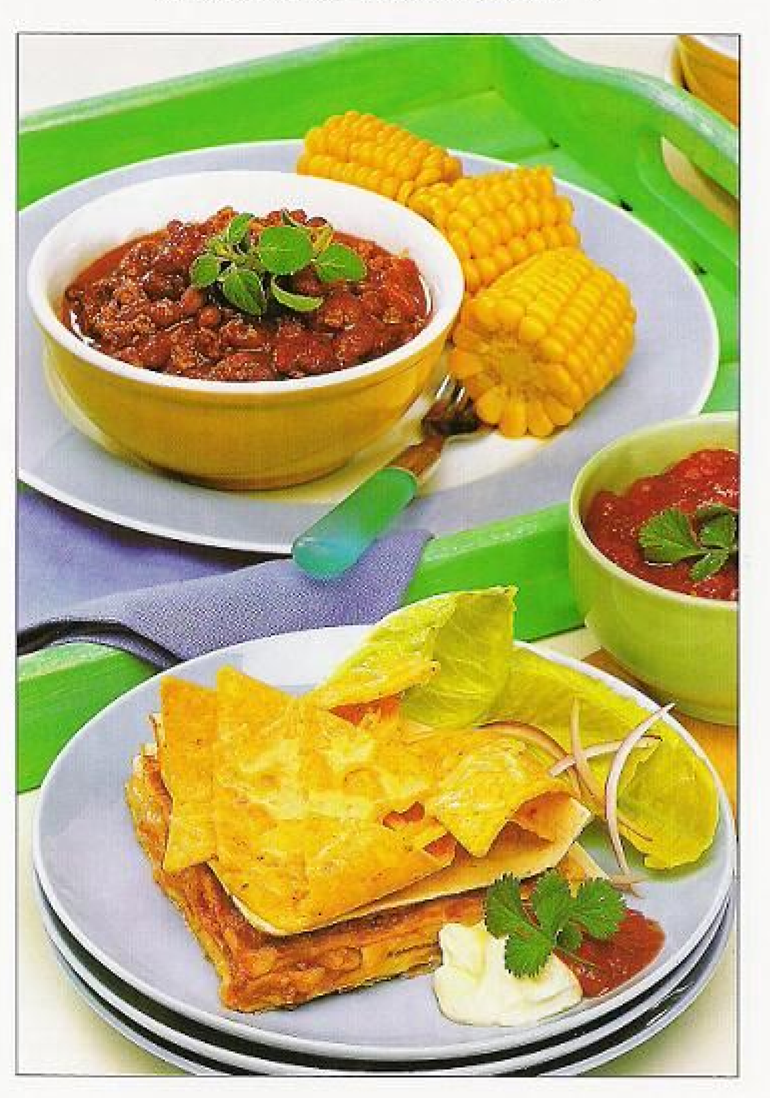
6 burritos o tortillas de harina
225 g de frijoles refritos
300 g de salsa de tomate suave y espesa
130 g de maíz dulce en lata escurrido
150 g de queso cheddar rallado
160 g de crema agria
55 g de nachos de bolsa
ramitas de cilantro para decorar

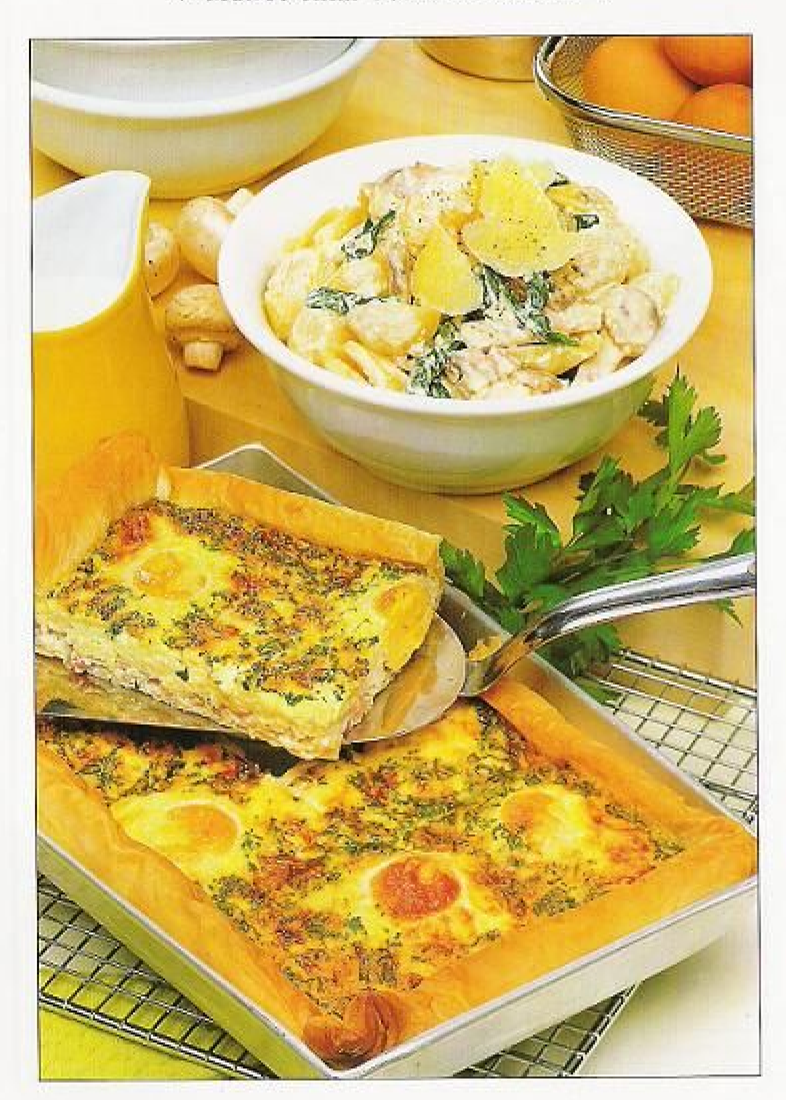
1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase una fuente de 22 cm de diámetro. Divida los burritos en dos grupos, envuélvalos en papel de aluminio y caliéntelos en el horno 5 minutos.
2. Remueva los frijoles y 2 cucharadas de salsa a fuego medio hasta que se calienten. Mezcle bien el maíz, 100 g de queso cheddar y 1 cucharada de crema agria en un bol.
3. Disponga un burrito en el fondo de la fuente y coloque 1/3 de los frijoles encima. Cubra con 1 cucharada de salsa y tape con otro burrito. Unte éste con la mitad del maíz y otra cucharada de salsa. Repita con los demás ingredientes hasta lograr 5 capas. Remate con un burrito.
4. Decore la parte superior con los nachos y espolvoree con queso. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 15 minutos, o hasta que esté bien caliente. Desmolde y corte en varias porciones utilizando un cuchillo dentado. Decore con cilantro y sirva acompañado de la crema agria que ha sobrado, la salsa, y un poco de lechuga y cebolla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 27 g; grasas 33 g; hidratos de carbono 118 g; fibra 12 g; colesterol 78 mg; 877 kcal

Pollo al chile suave (arriba) y Tortilla de nachos

❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖





Pasta con tocino, champiñones y nata

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

350 g de caracolas
30 g de mantequilla
1 cebolla picada fina
4 lonchas de tocino picadas
200 g de champiñones en láminas
150 g de queso ricotta
200 ml de nata líquida
50 g de hojas pequeñas de espinacas
queso parmesano cortado en virutas para decorar

1. Hierva la pasta al dente, escurra y procure que no se enfríe.
2. Derrita la mantequilla en una sartén, y saltee la cebolla y el tocino durante 5 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna y los bordes del tocino, crujientes. Incorpore los champiñones y rehogue durante otro minuto.
3. Añada el ricotta y la nata, y cueza durante 2 minutos sin dejar de remover. Agregue las espinacas y remueva hasta que se reblandezcan. Incorpore la pasta y remueva hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Decore con el parmesano y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 25 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 65 g; fibra 6,5 g; colesterol 125 mg; 675 kcal

Pastel de jamón dulce y huevo

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

50 g de mantequilla fundida
6 hojas de pasta filo
75 g de jamón picado
250 ml de nata líquida
una pizca de nuez moscada molida
1 cucharada de perejil picado
7 huevos
40 g de queso cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 200°C. Unte una fuente de 17 × 26 cm con mantequilla derretida.
2. Unte ligeramente las hojas de pasta filo con mantequilla derretida y dispóngalas en la fuente procurando que no sobresalgan. Cúbralas con jamón.
3. Mezcle la nata, la nuez moscada, el perejil y 1 huevo en un bol. Sazone con sal y pimienta negra machacada, y vierta en la fuente. Casque los demás huevos sobre la mezcla de forma que queden lo más intactos posible y a una distancia regular unos de otros. Espolvoree con el queso.
4. Hornee el pastel entre 15 y 20 minutos, o hasta que esté bien cocido (la pasta debe estar dorada y crujiente, y los huevos, cocidos). Córtelo en 4 porciones. Puede servirlo caliente o dejar que se enfríe. Una ensalada verde ligera resulta una buena guarnición.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 0,5 g; colesterol 450 mg; 580 kcal

Nota: mientras manipula la pasta filo, recuerde cubrirla con una servilleta húmeda para que no se seque.
Variante: si sustituye el jamón por salmón ahumado y lo adereza con un poco de perejil y eneldo, el pastel puede ser también un delicioso desayuno.

Pasta con tocino, champiñones y nata (arriba) y Pastel de jamón dulce y huevo

Cerdo agridulce

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

440 g de rodajas de piña en su jugo, en lata y escurrida (reserve 60 ml del jugo)
1 cucharadita de fécula de maíz
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de azúcar moreno
60 ml de salsa de tomate
500 g de carne de cerdo en dados
1 cucharada de harina
3 cucharadas de aceite
1 cebolla troceada
1 pimiento rojo cortado en juliana
125 g de champiñones cortados en cuartos

1. Mezcle el jugo de la piña, la fécula de maíz, el vinagre, el azúcar, la salsa de tomate y 80 ml de agua.
2. Coloque el cerdo y la harina en una bolsa de plástico y agite; evite que la harina se acumule. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego fuerte en un wok. Incorpore el cerdo y saltee en varias tandas entre 2 y 3 minutos, o hasta que quede dorado y tierno. Puede añadir más aceite. Reserve la carne.
3. Caliente el resto del aceite en el mismo wok y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que quede tierna. Agregue el pimiento, los champiñones y la piña, y saltee otros 2 minutos. Devuelva todo el cerdo al wok, vierta el jugo de piña y remueva bien. Lleve a ebullición y espere 2 minutos, o hasta que la salsa se espese. Sirva con arroz al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 16 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 2 g; colesterol 60 mg; 337 kcal

San choy bau

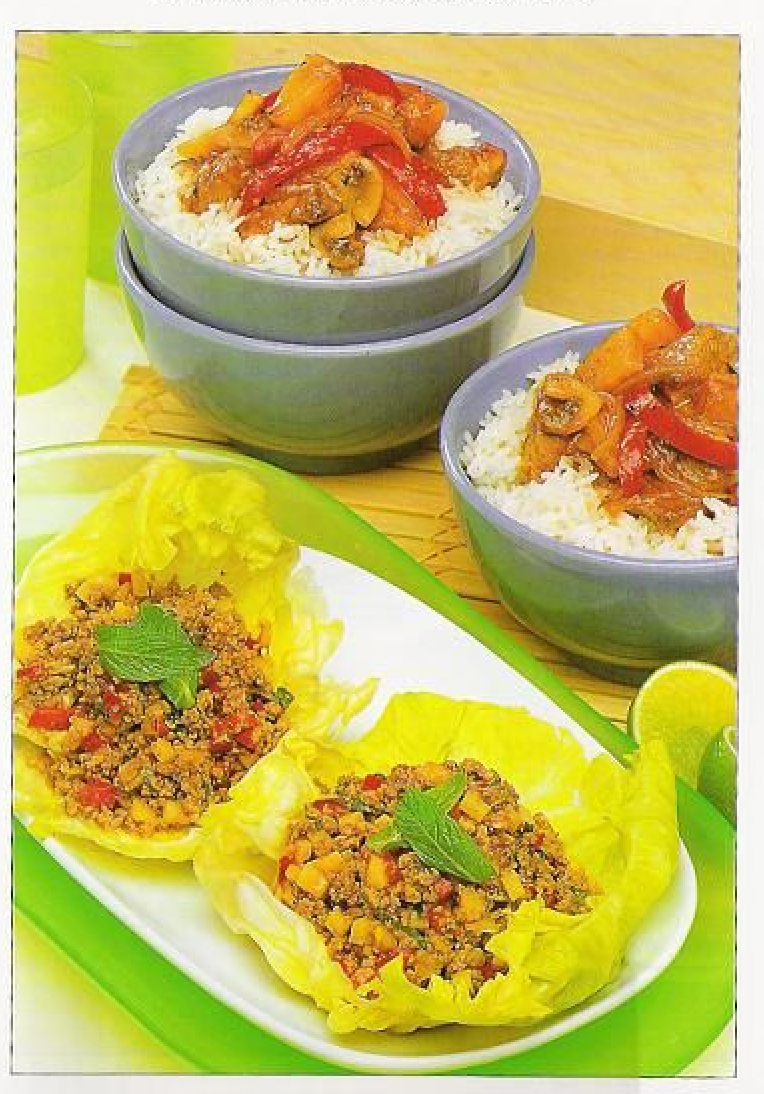
Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 2–4 personas

1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cucharadita de aceite de sésamo
1–2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre rallado
4 cebolletas picadas
500 g de carne magra de cerdo picada
1 pimiento rojo en dados
230 g de castañas de agua en lata, escurridas y picadas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de ostras
2 cucharadas de salsa de pimentón dulce
60 ml de salsa para pescado
2 cucharadas de zumo de lima
2–3 cucharaditas de menta picada
1 lechuga iceberg o blanca
menta para decorar

1. Caliente los aceites en un wok antiadherente, y rehogue el ajo, el jengibre y las cebolletas unos 3 minutos (hasta que se doren). Añada la carne y cueza 2 ó 3 minutos. Elimine los grumos con una cuchara de madera.
2. Agregue el pimiento, las castañas y las salsas de soja, de ostras y de pimentón. Cueza a fuego medio hasta que se espese. Añada la salsa para pescado, la lima y la menta, y remueva.
3. Separe las hojas de lechuga y disponga 4 en una fuente. Distribuya la carne sobre ellas y decore con menta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (4)
proteínas 30 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 4 g; colesterol 60 mg; 245 kcal

Cerdo agridulce (arriba) y San choy bau



❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖

Bistec con salsa cremosa de champiñones

Tiempo de preparación: 15 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
4 bistecs de vacuno
40 g de mantequilla
150 g de champiñones cortados en láminas
2 dientes de ajo majados
125 ml de caldo de carne
1 cucharada de concentrado de tomate
60 ml de nata líquida

1. Caliente el aceite a fuego medio. Añada los bistecs y fría unos 4 minutos por cada lado, o hasta que estén a su gusto. Retírelos y procure que no se enfríen.
2. Derrita la mantequilla a fuego medio en la misma sartén, y rehogue los champiñones y el ajo unos 2 minutos, o hasta que queden tiernos. Añada el caldo y el concentrado de tomate, y remueva bien para desprender los sedimentos que hayan quedado adheridos a la base de la sartén. Deje cocer de 1 a 2 minutos, baje el fuego e incorpore la nata. Remueva y espere a que la salsa se espese (1 minuto). Salpimiente y cubra la carne. Sirva con patatas nuevas asadas y judías verdes al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 22 g; grasas 24 g; hidratos de carbono 1,5 g; fibra 0,5 g; colesterol 115 mg; 305 kcal

Pastel individual de pollo

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

2 láminas de pasta de hojaldre preparada, descongelada
30 g de mantequilla
750 g de filetes de pollo en tiras finas
2 puerros grandes picados finos
2 dientes de ajo majados
4 lonchas de tocino picadas
150 g de champiñones cortados en láminas
80 ml de caldo de pollo
150 g de granos de maíz escurrido
185 g de crema agria
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas de cebollino picado
1 huevo ligeramente batido

Bistec con salsa cremosa de champiñones (arriba) y Pastel individual de pollo

1. Precaliente el horno a 210°C y engrase ligeramente 4 tazones con capacidad para 500 ml. Corte 4 círculos de hojaldre para tapar los tazones con ellos.
2. Caliente la mitad de la mantequilla en una sartén grande y honda, y saltee el pollo en varias tandas durante 3 minutos, o hasta que se dore ligeramente. Retire de la sartén.
3. Caliente el resto de la mantequilla a fuego fuerte, y rehogue los puerros y el ajo durante 2 minutos. Añada el tocino y los champiñones, y fría 2 minutos más. Devuelva el pollo y su jugo a la sartén, y remueva. Incorpore el caldo y el maíz, y hierva 2 minutos más, o hasta que la masa se espese ligeramente. Baje el fuego, y agregue la crema agria, la mostaza y el cebollino. Salpimiente.
4. Distribuya en 4 tazones y cúbralos con el hojaldre, que deberá agujerear con un tenedor y untar con huevo. Hornee unos 15 minutos, o hasta que éste se hinche y se dore.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 56 g; grasas 37 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 5 g; colesterol 235 mg; 712 kcal

Pasta gratinada con salchichas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

200 g de espirales
2 cucharadas de aceite
6 salchichas de cerdo
2 lonchas de tocino picadas
1 cebolla roja picada
2 dientes de ajo majados
600 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharadita de azúcar moreno
185 g de queso cheddar rallado
perejil picado para decorar

1. Engrase una fuente para horno con capacidad para 1,5 l. Hierva la pasta al dente. Escurra, vierta sobre ella la mitad del aceite y remueva.
2. Ase las salchichas a la parrilla durante 5 minutos por cada lado, o hasta que estén listas. Deje enfriar y corte en diagonal en rodajas de 1 cm.
3. Caliente el resto del aceite a fuego medio y fría el tocino durante 2 minutos, o hasta que se dore. Añada la cebolla y el ajo, y rehóguelos 3 minutos más. A continuación, incorpore la salsa y el azúcar, y cueza otros 2 minutos. Retire del fuego y agregue 60 g del queso cheddar.
4. Añada la pasta y las salchichas a la salsa. Traslade a la fuente de horno y espolvoree con queso. Gratine durante 3 ó 4 minutos, o hasta que el queso se derrita. Espolvoree con el perejil y sirva acompañado de una ensalada.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 29 g; grasas 37 g; hidratos de carbono 55 g; fibra 6,5 g; colesterol 85 mg; 669 kcal

Fideos con queso y atún

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 6 personas

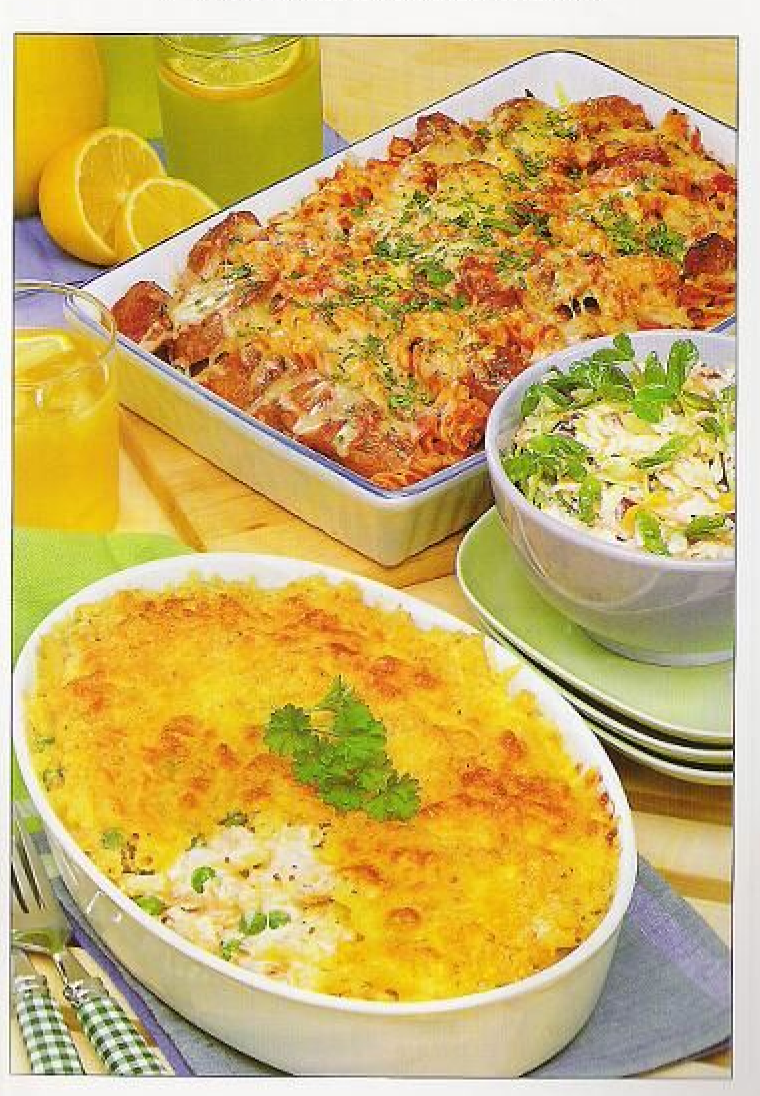
225 g de fideos gruesos
80 g de mantequilla
1 cebolla picada fina
30 g de harina
500 ml de leche
2 cucharaditas de mostaza en grano
610 g de atún en salmuera en lata, escurrido y desmenuzado
80 g de guisantes descongelados
250 g de queso cheddar rallado
35 g de pan rallado

1. Engrase ligeramente una fuente para horno con capacidad para 2 l. Hierva la pasta en una cazuela grande hasta que esté al dente. Escúrrala bien.
2. Derrita la mantequilla en una cazuela grande y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos. Añada la harina, remueva y cueza durante 1 minuto, o hasta que la mezcla adquiera un tono claro y esponjoso. Retire del fuego e incorpore la leche poco a poco sin dejar de remover. Devuelva el recipiente al fuego y continúe removiendo hasta que la salsa hierva y se espese. Agregue la mostaza, el atún y los guisantes, y siga removiendo hasta que se espese. Retire del fuego e incorpore 150 g de queso.
3. Mezcle la pasta con la salsa y traslade a la fuente. Espolvoree con el resto del queso y el pan rallado. Gratine durante 2 minutos, o hasta que el queso se derrita totalmente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 43 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 33 g; fibra 3 g; colesterol 118 mg; 660 kcal

Pasta gratinada con salchichas (arriba) y Fideos con queso y atún

❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖





Pechugas de pollo salteadas con tocino y maíz

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

4 filetes de pechuga de pollo
harina para espolvorear
30 g de mantequilla
1 1/2 cucharada de aceite de oliva
2 lonchas de tocino cortadas en dados
1 cebolla picada fina
300 g de granos de maíz descongelados
250 ml de caldo de pollo

1. Reboce el pollo con harina procurando que no se acumule. Caliente la mantequilla y el aceite, y fría los filetes de pollo a fuego medio/fuerte durante 5 minutos por lado, o hasta que se doren. Retire de la sartén y mantenga caliente.
2. En la misma sartén rehogue el tocino y la cebolla unos 5 minutos, o hasta que el primero quede crujiente y la segunda, tierna. Añada el maíz y el caldo, y hierva 2 ó 3 minutos, o hasta que se espese un poco. Acuérdese de rascar el fondo de la sartén con una cuchara de madera para desprender los sedimentos adheridos. Salpimiente al gusto y vierta sobre el pollo. Sirva inmediatamente con verdura asada, judías al vapor y lechuga.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 2,5 g; colesterol 85 mg; 353 kcal

Nota: si el caldo es demasiado salado, puede añadir menos cantidad o bien rebajarlo con agua.

Buey Stroganoff

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

500 g de carne de vacuno cortada en tiras
2 cucharadas de harina
50 g de mantequilla
1 cebolla grande cortada en rodajas
1 diente de ajo majado
150 g de champiñones cortados en láminas
185 ml de caldo de carne
1 cucharada de concentrado de tomate
185 g de crema agria
1 cucharada de perejil picado

1. Coloque la carne y la harina en una bolsa de plástico y agite bien para eliminar el exceso de harina. Caliente la mitad de la mantequilla en una sartén grande, y rehogue la cebolla y el ajo durante 2 minutos, o hasta que se doren. Incorpore los champiñones y saltéelos unos 3 minutos más. Retire del fuego.
2. Caliente el resto de la mantequilla en la misma sartén y saltee la carne por tandas a fuego medio/fuerte durante 3 ó 4 minutos o hasta que se dore. Disponga los champiñones con la cebolla y la carne, más su jugo, en la sartén.
3. Añada el caldo y el concentrado de tomate, remueva y dé un hervor. Baje el fuego y deje que se cueza unos 2 ó 3 minutos. Agregue la crema agria y la mitad del perejil picado, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Mezcle a fondo y sirva con arroz o pasta. Decore con el resto del perejil.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 34 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 2 g; colesterol 170 mg; 457 kcal

Nota: añada zumo de limón para dar al plato un toque especial.

Pechugas de pollo salteadas con tocino y maíz (arriba) y Buey Stroganoff

El equipo básico

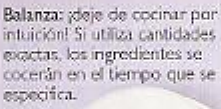
No permita que su vida gire en torno a la cocina. Gracias a *Menús para toda la familia* podrá pasar con los suyos el tiempo que hasta ahora dedicaba a preparar la comida. Disponer de un equipo completo le será de gran ayuda.

Brazo mecánico y robot de cocina: ideales para preparar pesto, pan rallado, sopas y purés. Antes de adquirirlos, piense bien qué tamaño va a usar con más frecuencia.



Colador de metal: imprescindible para escurrir la pasta, el arroz y la verdura.

Balanza: ¡deje de cocinar por intuición! Si utiliza cantidades exactas, los ingredientes se cocerán en el tiempo que se especifica.







El equipo básico que no debe faltar en una cocina organizada incluye un batidor, una cuchara para servir, un chan (una espátula para woks), un cucharón, una cuchara de madera y un pasapurés.





Ralladores: se utilizan para rallar la piel de limón, o bien jengibre, nuez moscada, zanahoria o queso, entre otros.





Cazuela, wok y sartén antiadherente: tenga al menos uno de cada.

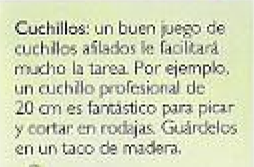


Tijeras: muy prácticas para cortar hierbas, trocear pollo o eliminar la grasa de la carne.



Recipientes pequeños de horno: las raciones individuales precisan menos tiempo de cocción y ofrecen un aspecto apetitoso. Use recipientes con capacidad para 500 ml para los platos principales y otros más pequeños (250 ml) para los postres. No olvide consultar la receta.

Cuchillos: un buen juego de cuchillos afilados le facilitará mucho la tarea. Por ejemplo, un cuchillo profesional de 20 cm es fantástico para picar y cortar en rodajas. Guárdelos en un taco de madera.





Wok eléctrico: dado que cuece los ingredientes muy rápidamente y a gran temperatura, la comida estará lista en seguida.

Vasos, cucharas y jarra para medir: en nuestras recetas usamos el sistema métrico. Trate de conseguir toda la gama de instrumentos.



Bandejas de horno: cúbralas siempre con papel parafinado.



Reloj de cocina: para no estar pendiente de los fogones y que no se le queme nada.





Pincel: es preferible uno de cerdas a uno de plástico.
Pinzas: indispensables para servir pasta, ensaladas o verdura.



Pelador y abridor: procure que sean de buena calidad; así, le durarán muchos años.

❖ Menús para toda la familia ❖

Postres

A nadie le amarga un dulce, ¿verdad? Atrévase, pues, con cualquiera de estas deliciosas recetas y conseguirá el aplauso entusiasmado de toda su familia.



Pudín individual de pan y mantequilla

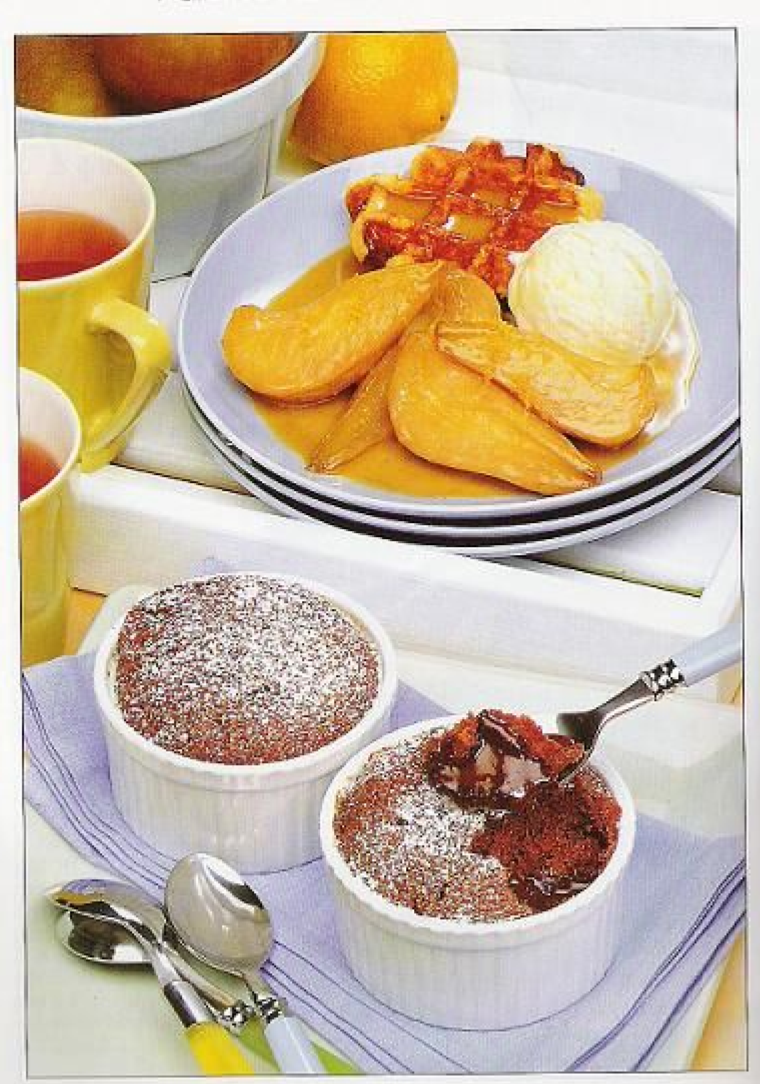
Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

8 rebanadas de pan de fruta
mantequilla para untar
60 g de chocolate negro rallado
60 g de azúcar moreno
2 huevos ligeramente batidos
250 ml de leche
60 ml de nata líquida
canela molida para espolvorear
chocolate negro rallado para decorar

1. Precaliente el horno a 200°C. Engrase ligeramente 4 tazones redondos con capacidad para 315 ml.
2. A continuación, recorte la corteza del pan y allane el resto con un rodillo. Unte un lado con mantequilla y corte en cuartos. Disponga 4 trozos en el fondo de cada tazón (pueden superponerse) y espolvoree con chocolate y azúcar. Repita con el resto, de modo que cada recipiente contenga dos capas de pan.
3. Mezcle el huevo, la leche y la nata. Con cuidado, vierta el líquido sobre el pan y espolvoree con un poco de canela. Coloque los tazones en una fuente de horno y hornee de 20 a 25 minutos, o hasta que la masa haya subido y se haya dorado. Espolvoree con el resto del chocolate rallado y deje reposar 1 minuto. Sirva caliente acompañado de nata o helado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 9 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 0 g; colesterol

Pudín individual de pan y mantequilla



Gofres de peras caramelizadas

Tiempo de preparación: 15 minutos
Para 4 personas

50 g de mantequilla
95 g de azúcar moreno
1/2 cucharadita de jengibre molido
4 peras maduras firmes, peladas, sin el corazón y cortadas en cuartos
185 ml de nata líquida
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 gofres belgas (véase Nota)
2 cucharaditas de ralladura de limón

1. Derrita la mantequilla, añada el azúcar y el jengibre, y cueza a fuego lento hasta obtener una pasta (2 minutos). Agregue las peras y cueza a fuego medio hasta que burbujee.
2. Baje el fuego y cueza entre 5 y 7 minutos o hasta que los bordes de las peras empiecen a dorarse. Deles la vuelta con frecuencia y riéguelas con el caramelo.
3. Retire las peras con una espumadera y resérvelas. Cuando el caramelo se haya enfriado un poco, incorpore la nata y la vainilla.
4. Coloque los gofres en platos y cúbralos con las peras en cuartos. Vierta mucho caramelo por encima, y sirva espolvoreados con la ralladura y con una cucharada de helado o yogur congelado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 2 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 42 g; fibra 4 g; colesterol 100 mg; 475 kcal

Nota: si no encuentra gofres belgas, use la variedad habitual.

Pudín individual de chocolate

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

90 g de harina de fuerza
1 cucharada de cacao en polvo
125 g de azúcar extrafino
1 huevo ligeramente batido
60 ml de leche
60 g de mantequilla derretida
60 g de azúcar moreno
3 cucharaditas de cacao en polvo, adicionales
azúcar glas para espolvorear

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente 4 fuentes o tazones para horno con capacidad para 185 ml.
2. Tamice la harina y el chocolate, y colóquelos en un bol pequeño, donde los mezclará con el azúcar extrafino. Añada el huevo, la leche y la mantequilla, y mezcle a conciencia.
3. Distribuya esta mezcla entre las fuentes para horno, y espolvoree con el azúcar moreno y el resto del cacao. Vierta sobre cada pudín 3 cucharadas de agua hirviendo. Colóquelos sobre una fuente de horno más grande y hornee entre 15 y 20 minutos o hasta que, al insertar una broqueta, salga limpia. Espolvoree con azúcar glas, y sirva acompañado de nata espesa o helado de vainilla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 6 g; grasas 16 g; hidratos de carbono 65 g; fibra 1 g; colesterol 1 mg; 413 kcal

Nota: para comprobar si el pudín ya está hecho, le aconsejamos que inserte la broqueta en un ángulo de 45°. De esta manera podrá examinar una superficie mayor.

Gofres de peras caramelizadas (arriba) y Pudín individual de chocolate

Dulce de albaricoque

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 6 personas

250 g de dulce de frutas
425 g de albaricoque en lata partido por la mitad y en su jugo, escurrido y troceado
300 g de jalea de frambuesa troceada
600 g de natillas
300 ml de nata montada
25 g de almendras tostadas en láminas (opcional)

1. Corte el dulce de frutas en tiras pequeñas y coloque 1/3 en una fuente con capacidad para 2 l. Disponga la mitad del albaricoque y la jalea, y, a continuación, la mitad de las natillas.
2. Repita con el resto de los ingredientes. Para finalizar, coloque una tercera capa de dulce y cúbrala con nata. Guarde la fuente 15 minutos en el frigorífico para que el plato despliegue su aroma. Espolvoree (si lo desea) con almendras en láminas y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 10 g; grasas 33 g; hidratos de carbono 49 g; fibra 2 g; colesterol 110 mg; 526 kcal

Pudín individual de dátiles

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

80 g de dátiles deshuesados y picados
1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
40 g de mantequilla
90 g de azúcar extrafino
1 huevo ligeramente batido
90 g de harina de fuerza
1/4 cucharadita de esencia de vainilla

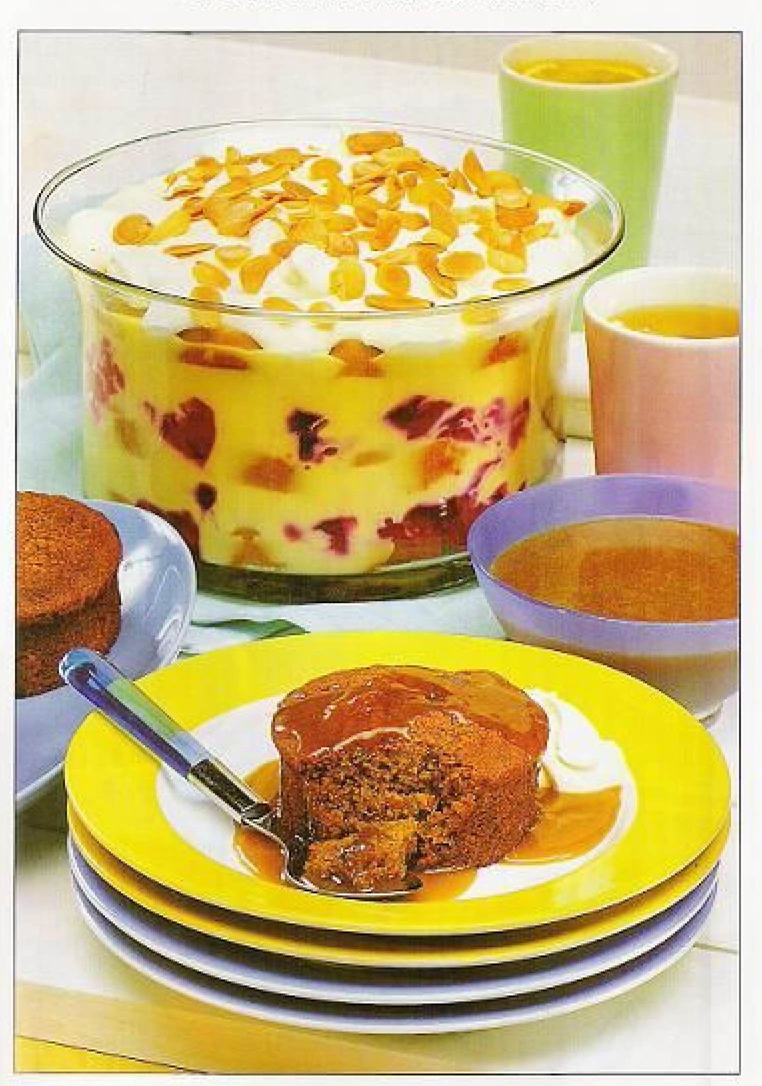
Salsa
95 g de azúcar moreno
60 ml de nata líquida
60 g de mantequilla

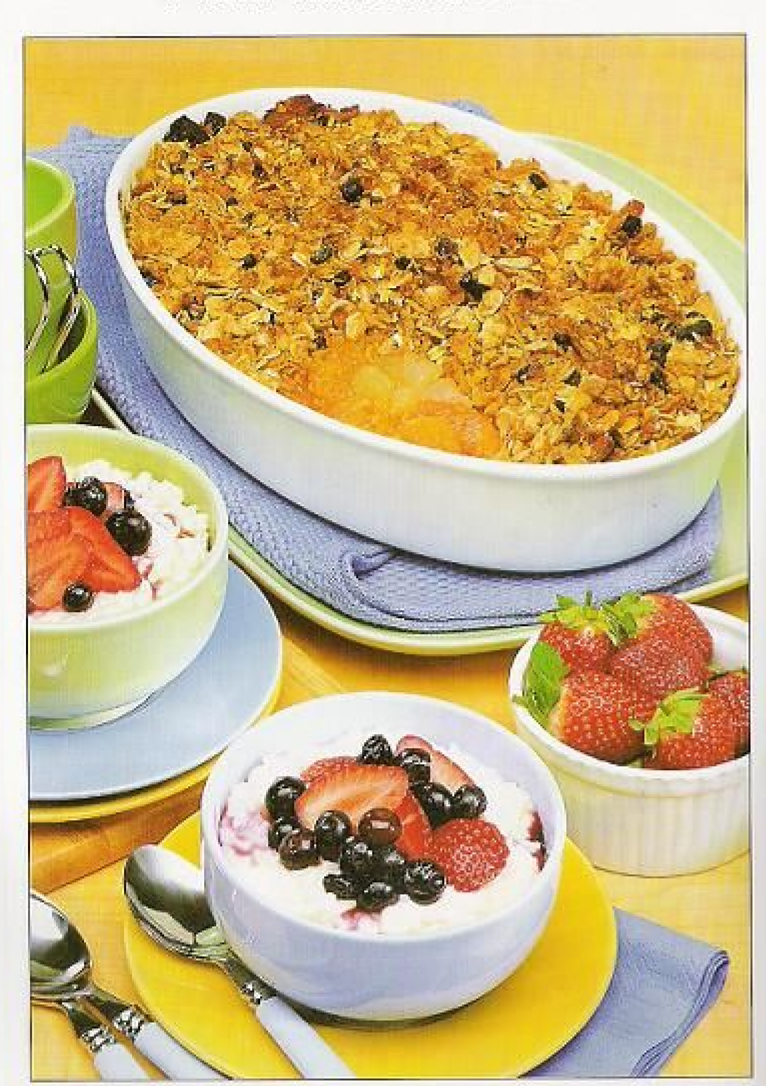
1. Precaliente el horno a 180°C. Mientras tanto, engrase ligeramente 4 tazones o fuentes de horno redondas con capacidad para 185 ml.
2. Disponga los dátiles dentro de una cazuela y vierta en ella 150 ml de agua. Tras llevar a ebullición, retire del fuego, añada el bicarbonato sódico, remueva y deje reposar durante 5 minutos.
3. Bata la mantequilla y el azúcar en un bol pequeño hasta que queden suaves y esponjosos. Vaya agregando el huevo poco a poco (no olvide batir vigorosamente cada vez). Con una cuchara metálica, mezcle la harina tamizada, los dátiles y la esencia de vainilla. Traslade a las fuentes para horno y hornee durante 15 minutos, o hasta que, al insertar una broqueta en el centro, salga limpia. Distribuya el pudín en platos.
4. Para la salsa dé un hervor a fuego fuerte al azúcar, la nata y la mantequilla, que habrá colocado en una cazuela. Baje el fuego y cueza 4 minutos, o hasta que se espese. Vierta un poco sobre cada pudín y sirva la que sobre en un tarro o un bol. Acompañe de nata o helado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 4,5 g; grasas 28 g; hidratos de carbono 75 g; fibra 2,5 g; colesterol 130 mg; 560 kcal

Nota: si prefiere que el pudín quede menos seco, una vez horneado practíquele agujeros con una broqueta y vierta salsa por encima. La masa la absorberá y adquirirá más sabor.

Dulce de albaricoque (arriba) y Pudín individual de dátiles





Muesli con manzana y albaricoque

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 6 personas

410 g de manzanas para tarta en lata
415 g de albaricoques para tarta en lata
160 g de muesli
95 g de azúcar moreno
50 g de mantequilla cortada en dados

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase una fuente para horno ovalada con capacidad para 1,5 l.
2. Distribuya las manzanas en la fuente de forma que no se acumulen. Haga lo mismo con los albaricoques.
3. Coloque el muesli y el azúcar en un bol, añada la mantequilla y mezcle con los dedos. Espolvoree sobre la fruta.
4. Hornee 20 minutos. Sirva caliente o a temperatura ambiente con nata o helado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 2,5 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 4 g; colesterol 20 mg; 225 kcal

Nota: también puede presentar este plato en raciones individuales: en lugar de usar una fuente grande, sírvalo en 6 tazones o fuentes de horno con capacidad para 250 ml. Siga la receta anterior pero hornee sólo entre 10 y 15 minutos.
Variante: puede recurrir a todo tipo de fruta en lata, como ruibarbo y manzana, o cualquier otra combinación. Para darle al plato un toque tropical añada 2 cucharadas de coco desecado.

Pudín de arroz con fresones y arándanos

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4–6 personas

220 g de arroz de grano corto
125 g de yogur natural
300 ml de nata líquida
90 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
250 g de fresones lavados y cortados por la mitad
300 g de arándanos frescos o congelados
1 cucharada de azúcar, adicional

1. Coloque en una cazuela el arroz, 1/2 cucharadita de sal y 625 ml de agua. Lleve a ebullición a fuego fuerte y remueva una vez. Baje el fuego, tape y cueza durante 20 minutos, o hasta que quede muy blando y tierno, aunque sin llegar a absorber todo el líquido. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos.
2. Mezcle el yogur, la nata, el azúcar y la esencia de vainilla en un bol. Deje reposar a temperatura ambiente y remueva de vez en cuando para que el azúcar se disuelva.
3. Disponga los fresones, los arándanos y el azúcar adicional en un bol. Cubra y guarde el pudín en el frigorífico hasta la hora de servir.
4. Mezcle el arroz con la nata y remueva bien. Si queda demasiado espeso, añada leche o nata. Remate con la fruta y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 6 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 57 g; fibra 2 g; colesterol 75 mg; 455 kcal

Nota: al congelarlo, el pudín de arroz queda muy espeso. Si desea rebajarlo, sólo tiene que añadir un poco de nata o leche.

Muesli con manzana y albaricoque (arriba) y Pudín de arroz con fresones y arándanos

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

Cocina China
Panes y bollería
Recetas clásicas de guisos
Deliciosos platos al curry
Clásicas recetas con patatas
Sopas de todo el mundo
Platos clásicos de verduras
Pequeñas delicias de fiesta
Aperitivos y entrantes
Cocina ligera
Salsas y aliños
Pasteles rápidos y sabrosos
Sabrosas tapas
Menús para toda la familia
Tartas dulces y saladas
Pasta rápida
Cocina vegetariana rápida
Las hierbas imprescindibles
Helados y postres
Cocina japonesa y coreana
Asados
Muffins y scones
Tortillas, crêpes y rebozados
Guisos y cazuelas
Recetas de patata populares
Masas y hojaldres
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Pasteles y puddings
Dulces y bombones
Recetas de carne picada
Cocina tex-mex
Cocina tailandesa
Nuevas recetas de verdura
Yum cha y otras delicias asiáticas

Menús para toda la familia

Niños quisquillosos, adolescentes críticos y cónyuges exigentes… ¿Se le ha agotado la creatividad en la cocina? En este libro encontrará platos que contentarán a toda su familia. Son recetas sabrosas, pero sencillas, así que dejamos el uso de especias a su elección.



Pollo asado con patatas al romero

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4–6 personas

1 cucharada de romero picado
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de ralladura de limón
80 ml de aceite de oliva virgen extra
6 muslos de pollo con piel
8 patatas pequeñas cortadas en dos

1. Precaliente el horno a 220°C. Disponga el romero, el ajo, la ralladura de limón y el aceite en un bol, y mezcle bien. Frote 2 cucharaditas de este preparado sobre los muslos de pollo. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Coloque en una fuente grande para horno.
2. Sumerja las patatas en el líquido que haya sobrado y dispóngalas junto al pollo procurando que no se amontonen. Añada sal y hornee durante 25 minutos o hasta que el pollo quede tostado y las patatas, tiernas. La guarnición ideal para este plato es la verdura al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 17 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 18 g; fibra 2,5 g; colesterol 27 mg; 263 kcal

Nota: si no le queda espacio en la fuente, ase las patatas en un recipiente aparte. Es imprescindible que éstas no se amontonen, pues así todas quedarán cocidas uniformemente.

Pollo asado con patatas al romero

❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖



Empanadas de pollo y almendras

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

1 kg de carne de pollo picada
1 pimiento rojo en dados
1 cebolla picada fina
1 diente de ajo majado
70 g de almendras partidas en dos y picadas
2 cucharadas de perejil picado fino
80 g de queso parmesano rallado
1 huevo ligeramente batido
4 galletas de trigo desmenuzadas
2 cucharadas de aceite

1. Mezcle la carne, la cebolla, el pimiento, el ajo, las almendras, el perejil, el parmesano rallado, el huevo y las galletas de trigo en un bol grande. Salpimiente la masa y forme 8 empanadas.
2. Caliente la mitad del aceite a fuego medio en una sartén antiadherente. Fría 4 empanadas unos 5 minutos por cada lado, o hasta que se doren. Trasládelas a una fuente y procure que no se enfríen. Añada el resto del aceite y fría las otras 4. Como guarnición, sirva patatas fritas y ensalada verde.

Valor nutritivo por ración
proteínas 70 g; grasas 33 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 3 g; colesterol 190 mg; 634 kcal

Chuletas de cordero con col

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

60 ml de aceite de oliva
1 cucharada de romero picado
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de miel
2 cucharadas de zumo de limón
3 cucharaditas de mostaza en grano
8 chuletas de cordero
250 g de col en tiras finas
500 g de patatas troceadas
15 g de mantequilla
125 ml de leche
6 cebolletas en rodajas
80 ml de caldo de carne

1. Mezcle a conciencia el aceite, el romero, el ajo, la miel, el zumo de limón y la mostaza. Cubra las chuletas con este preparado y déjelas marinar 10 minutos.
2. Lave la col con agua fría. Lleve a ebullición agua con sal y cueza la col durante 5 minutos o hasta que quede muy tierna. Escurra y mantenga caliente. Hierva las patatas durante 5 minutos, o hasta que queden blandas. Escurra y haga puré con un tenedor o un pasapurés. Incorpore la mantequilla, la leche y las cebolletas, y remueva. Mezcle con la col, tape y mantenga caliente.
3. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Coloque las chuletas de cordero escurridas y reserve el adobo. Fría las chuletas durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén cocidas. Retírelas y manténgalas calientes. Vierta el caldo en la sartén y rasque el fondo. Añada el adobo, lleve a ebullición y remueva hasta que se espese. Distribuya la guarnición en platos, disponga las chuletas encima y riegue con la salsa. Sirva con verdura al vapor y una rodaja de limón.

Valor nutritivo por ración
proteínas 20 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 5 g; colesterol 60 mg; 400 kcal

Empanadas de pollo y almendras (arriba) y Chuletas de cordero con col

Tallarines fritos con cerdo

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

200 g de tallarines de harina de arroz
1 cucharada de aceite
1 cebolla troceada
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
500 g de carne de cerdo cortada en tiras
150 g de brécol en cabezuelas pequeñas
1 pimiento rojo pequeño cortado en juliana
60 ml de salsa hoisin
60 ml de salsa de ostras
60 ml de salsa de soja

1. Cueza los tallarines durante 5 minutos o hasta que estén listos. Escúrralos.
2. Caliente un wok. Cuando la temperatura sea muy elevada, agregue el aceite y remuévalo para que se reparta bien. Añada la cebolla, el ajo y el jengibre, y rehogue de 1 a 2 minutos o hasta que la cebolla se dore. Retire del wok y saltee el cerdo en dos tandas de 3 a 4 minutos, o hasta que se dore. Mezcle la carne y las verduras en el wok, incorpore el brécol y el pimiento, y remueva bien a fuego medio. Cuando éstas estén bien calientes, agregue los tallarines y las salsas, y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 23 g; fibra 4,5 g; colesterol 60 mg; 306 kcal

Korma de cordero

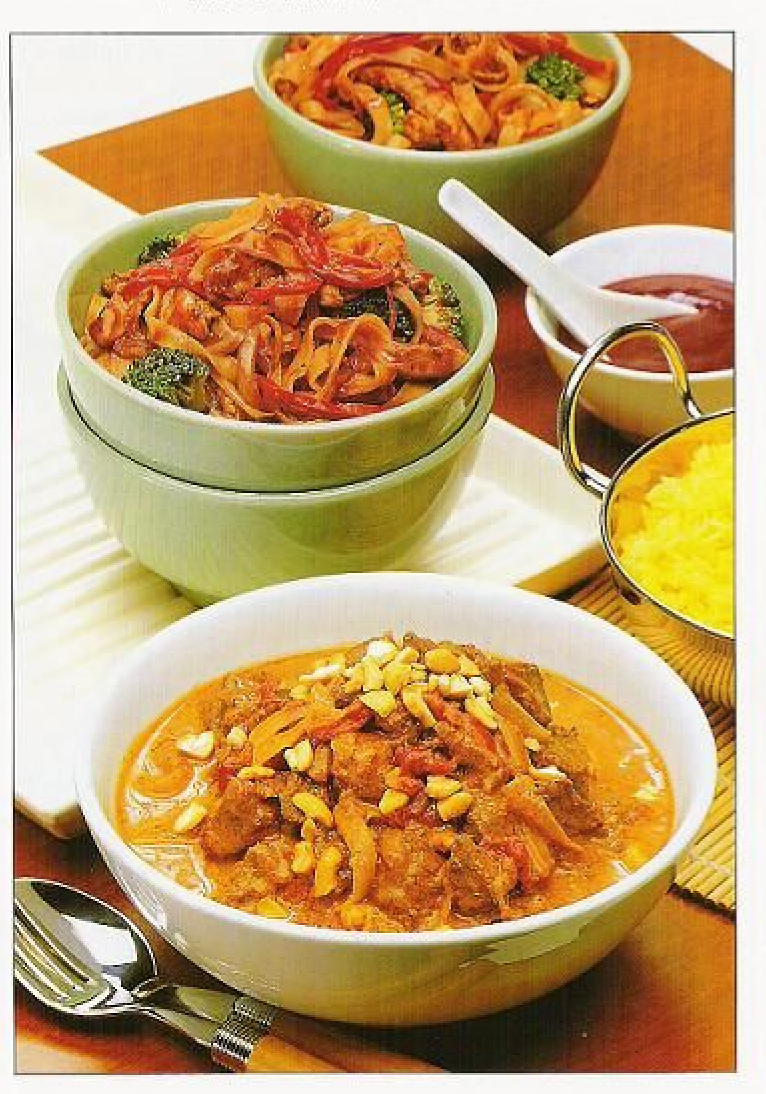
Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

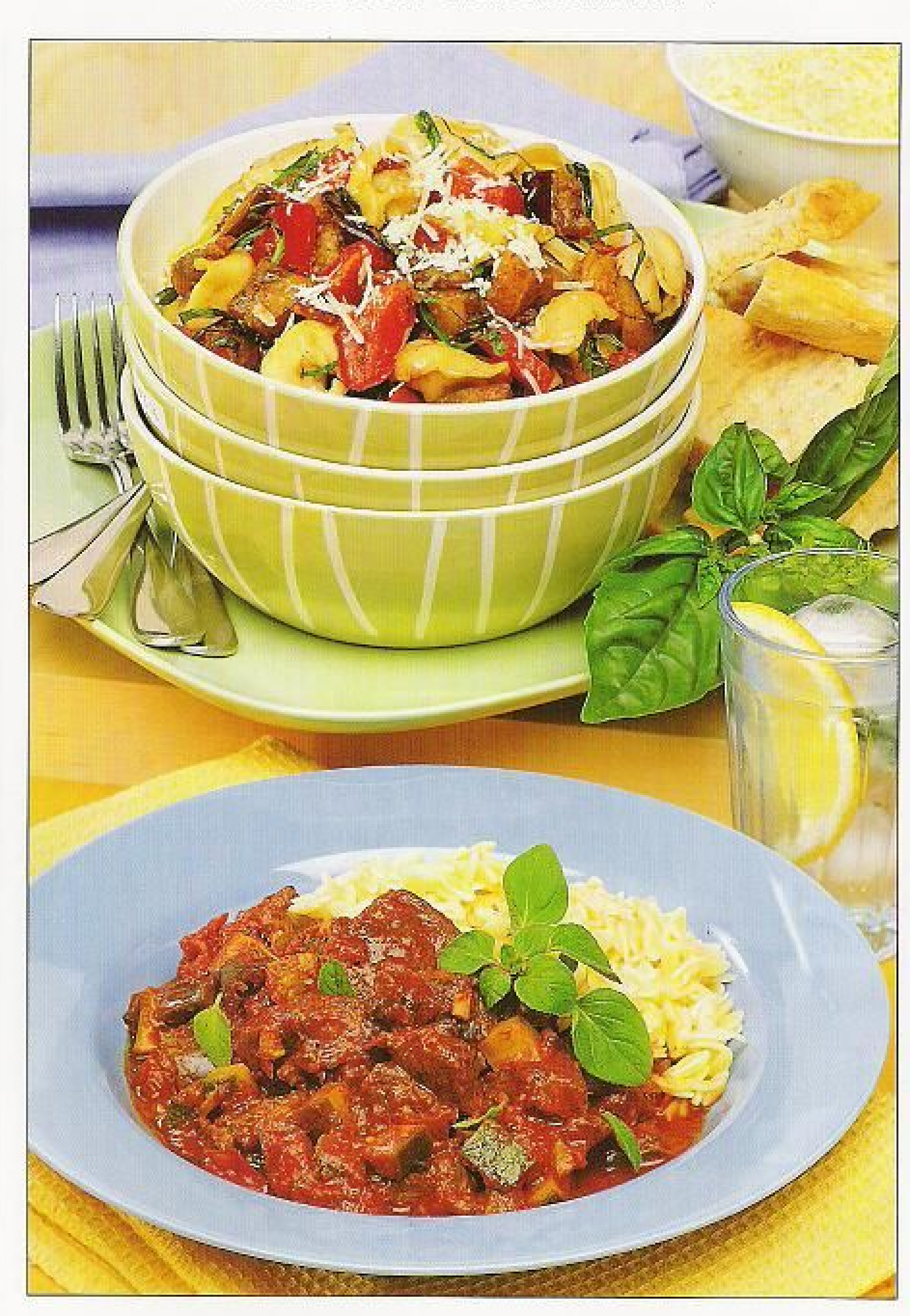
750 g de carne de cordero cortada en dados
1 cucharada de harina
1 cucharada de aceite
20 g de mantequilla
1 cebolla grande troceada
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco molido
2 cucharaditas de cardamomo molido
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
1 1/2 cucharadita de garam masala
500 ml de caldo de pollo
400 g de tomates en lata pelados
185 ml de nata líquida
anacardos tostados troceados para decorar

1. Reboce el cordero con harina pero procurando que no se acumule demasiado.
2. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén de fondo pesado, y rehogue la cebolla a fuego medio durante 2 minutos o hasta que quede tierna. Añada el ajo, el jengibre, el cardamomo, el comino, el cilantro y el garam masala, y rehóguelo todo 1 minuto más, o hasta que desprenda olor. Agregue el cordero en dos tandas, incorpore las especias y saltee de 2 a 3 minutos o hasta que se dore.
3. Añada el caldo y los tomates. Aplaste éstos con el reverso de una cuchara de madera. Dé un hervor, baje el fuego y cueza 10 minutos o hasta que la salsa se haya espesado y casi absorbido, y el cordero esté bien hecho.
4. Incorpore la nata, remueva, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Espolvoree con los anacardos y sirva con arroz al azafrán.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 2,5 g; colesterol 200 mg; 523 kcal

Tallarines fritos con cerdo (arriba) y Korma de cordero





❖ MENÚS PARA TODA LA FAMILIA ❖

Tortellinis de ternera con verdura

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

500 g de tortellinis de ternera
2 cucharadas de aceite de oliva
4 lonchas de tocino cortado en dados
2 dientes de ajo majados
1 berenjena en dados de 1,5 cm
1 pimiento rojo en dados de 1,5 cm
250 ml de caldo vegetal
3 cucharadas de albahaca en tiras
2 cucharadas de vinagre balsámico
queso parmesano rallado para decorar

1. Cueza la pasta en una cazuela grande hasta que esté al dente. Escúrrala y procure que no se enfríe.
2. Caliente el aceite a fuego medio, y fría el tocino entre 2 y 3 minutos. A continuación, añada el ajo y la berenjena, y saltee de 4 a 5 minutos o hasta que esta última quede tierna y ligeramente dorada. Incorpore el pimiento, remueva bien y cueza durante 2 minutos más.
3. Añada el caldo y dé un hervor. Baje el fuego y deje cocer durante 5 minutos o hasta que la verdura haya absorbido un poco de líquido y quede tierna. Agregue la albahaca, el vinagre y la pasta, y mezcle. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Espolvoree con parmesano y sirva con pan turco.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 17 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 22 g; fibra 5,5 g; colesterol 32 mg; 310 kcal

Cordero griego

Tiempo de preparación: 30 minutos
Para 4 personas

2 1/2 cucharadas de aceite de oliva
500 g de pierna de cordero en dados
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
500 g de salsa embotellada para pasta
250 g de berenjena pequeña en dados
250 g de calabacín en dados
2 cucharadas de orégano picado
orégano para decorar

Tortellinis de ternera con verdura (arriba) y Cordero griego

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una cazuela grande y cueza en ella la mitad de la carne a fuego fuerte entre 4 y 5 minutos o hasta que se dore. Añada más aceite si lo considera necesario y haga lo mismo con el resto del cordero. Retírelo.
2. Caliente el resto del aceite a fuego medio, y rehogue la cebolla y el ajo de 2 a 3 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna.
3. Devuelva la carne a la cazuela, y agregue la salsa, la berenjena, el calabacín, el orégano y 80 ml de agua. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Lleve a ebullición, baje el fuego y hierva durante unos 10 minutos. Espolvoree con orégano y sirva acompañado de risone o arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 16 g; fibra 5 g; colesterol 82 mg; 345 kcal

Nota: ahorrará tiempo si compra el cordero ya cortado en dados. Sin embargo, debe desconfiar de la carne barata que precisa muchas horas de cocción. Lo mejor es comprar un filete y pedir a su carnicero que lo corte.

Sopa de calabaza, boniato, puerro y leche de coco

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4–6 personas

1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
1 puerro pequeño picado fino
500 g de calabaza pelada y en dados de 2 cm
350 g de boniatos pelados y cortados en dados de 2 cm
1 l de caldo vegetal o de pollo
270 ml de leche de coco clara en lata
3 cucharadas de hojas de cilantro picadas
hojas de cilantro enteras para decorar

1. Caliente el aceite a fuego medio, y rehogue la cebolla y el puerro durante 3 minutos, o hasta que queden tiernos. Añada la calabaza y los boniatos, y remueva. Tras incorporar el caldo, tape y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer 15 minutos, o hasta que la verdura quede tierna. Pásela por el pasapurés.
2. Agregue la leche de coco y el cilantro picado. Remueva, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Distribuya en tazones y espolvoree con las hojas de cilantro. Sirva con pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 4,5 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 3,5 g; colesterol 0 mg; 200 kcal

Nota: si lo prefiere, puede sustituir la leche de coco por nata o por más caldo.

Hamburguesas de cordero y mostaza

Tiempo de preparación: 20 minutos
Para 4 personas

450 g de carne magra de cordero picada
3 cebolletas picadas
2 cucharadas de mostaza en grano
50 g de pan rallado
1 huevo ligeramente batido
1 cucharada de aceite de oliva
4 bollos para hamburguesa
mantequilla para untar
2 tomates en dados
1 cucharada de menta picada
200 g de yogur griego
2 cucharadas de salsa de tomate

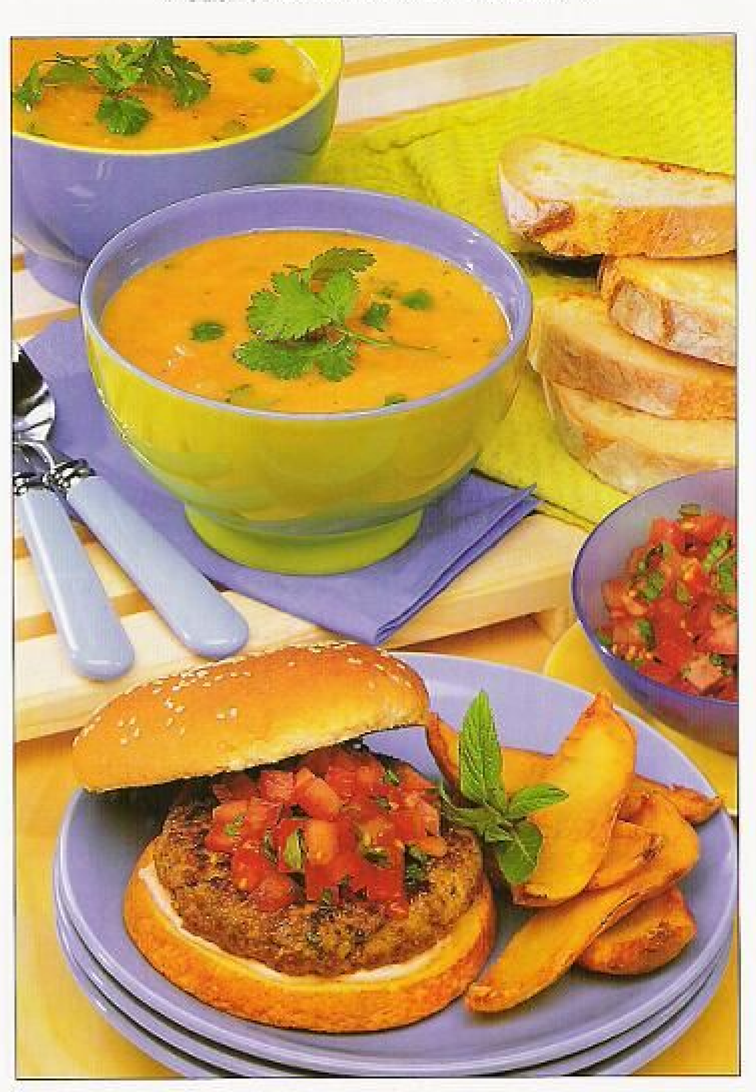
1. Mezcle la carne, las cebolletas, la mostaza, el pan rallado y el huevo en un bol grande; salpimiente. Trabaje la masa con las manos y forme 4 hamburguesas.
2. Caliente una parrilla, una barbacoa o una sartén antiadherente. Unte las hamburguesas con aceite y fríalas por los dos lados entre 4 y 5 minutos o hasta que estén bien cocidas.
3. Tueste los panecillos y úntelos con un poco de mantequilla. Mezcle el tomate y la menta, y sazónelos al gusto. Mezcle el yogur con la salsa de tomate y unte la rebanada inferior de los panecillos. Disponga las hamburguesas encima, corónelas con un poco de tomate y menta, y tápelas con la otra mitad del panecillo. Como guarnición, sirva patatas fritas o pieles de patata.

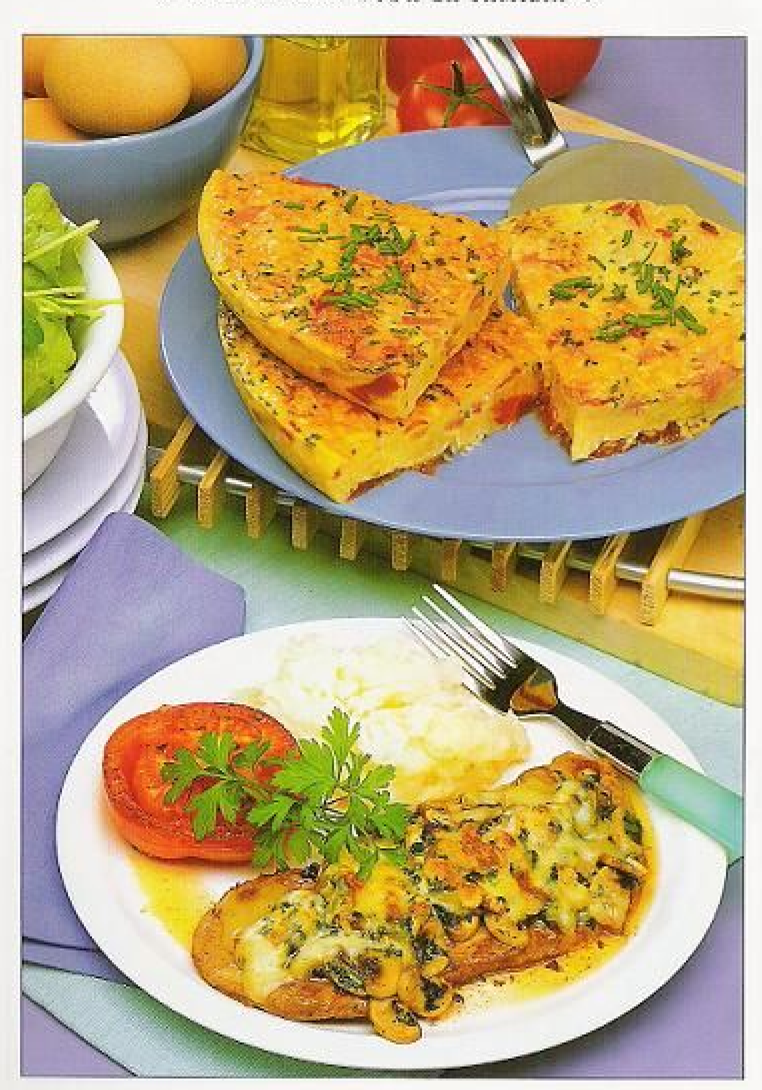
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 7,5 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 1,5 g; colesterol 125 mg; 220 kcal

Nota: dado que es posible congelar las hamburguesas, aproveche para hacer más de la cuenta y guardarlas para otra ocasión.

Sopa de calabaza, boniato, puerro y leche de coco (arriba) y Hamburguesas de cordero y mostaza

❖ Menús para toda la familia ❖





Frittata de fideos y jamón

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

170 g de fideos instantáneos
8 huevos batidos
125 g de queso parmesano rallado
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada de aceite
2 tomates en rodajas
200 g de jamón ahumado cortado en tiras
cebollino picado para decorar

1. Prepare los fideos según se indique en el envoltorio y escúrralos.
2. Mezcle el huevo, el queso, el ajo y el cebollino en un bol. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Caliente el aceite a fuego fuerte en una sartén plana antiadherente de 24 cm de diámetro y fría el tomate 30 segundos por lado. Baje el fuego y disponga los fideos sobre el tomate. Reparta el jamón por encima. Vierta en la sartén la mezcla que ha preparado antes y procure que se distribuya bien. Fría 10 minutos o hasta que se cuaje por los bordes.
3. Envuelva el mango de la sartén con papel de aluminio. Gratine la frittata 5 minutos o hasta que esté cocida. Use un cuchillo para desprenderla de la sartén. Trasládela boca abajo a un plato y, tras cubrirla con otro plato, dele la vuelta para que el tomate quede en la parte inferior. Córtela, espolvoree con cebollino y sirva con una buena ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 1 g; colesterol 415 mg; 422 kcal

Ternera con champiñones y mozzarella

Tiempo de preparación: 25 minutos
Para 4 personas

80 g de mantequilla
15 g de perejil picado
250 g de champiñones botón en láminas
8 cebolletas en rodajas
una pizca de nuez moscada molida
4 bistecs de ternera
100 g de queso mozzarela rallado

1. Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén grande, y rehogue el perejil, los champiñones, las cebolletas y la nuez moscada a fuego fuerte durante 4 minutos o hasta que los champiñones se doren. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Retire de la sartén.
2. Caliente el resto de la mantequilla a fuego fuerte y fría los bistecs durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén cocidos. Reparta los champiñones sobre éstos y espolvoree con mozzarella.
3. Envuelva el mango de la sartén con papel de aluminio. Gratine entre 1 y 2 minutos, o bien hasta que el queso se derrita y adquiera un tono dorado. Sirva inmediatamente acompañado de un puré de patatas y tomates asados cortados en dos mitades.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 27 g; grasas 23 g; hidratos de carbono 2,5 g; fibra 2,5 g; colesterol 120 mg; 315 kcal

Variante: si así lo prefiere, puede sustituir los bistecs de ternera por filetes de pechuga de pollo.

Frittata de fideos y jamón (arriba) y Ternera con champiñones y mozzarella